

УТВЕРЖЕНО:



Приказом поГКДОУ «Донской детский-сад
комбинированного вида «Теремок»
Волновахского м.о.» ДНР

№ 17 от 13.01 2025 г.

И.о. заведующего *Т.А. Коваленко* Т.А. Коваленко

Примерное 10 дневное меню

на зимний период 2025 год

для организации питания детей

в возрасте от 1,5 до 3-х, с 3-х до 7 лет,

**Посещающих Государственное казенное дошкольное
образовательное учреждение «Донской детский-сад
комбинированного вида «Теремок» Волновахского
муниципального округа» Донецкой Народной Республики
(пребывание 10,5 часов)**

Вторник

I неделя

Понедельник

Завтрак	Масса,г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Банан	50/100	Стр440	0,81	0,27	11,34	51,84	1,50	0,50	21,00	96,1
Каша гречневая	100/160	стр506	3,22	4,46	15,85	116,82	5,11	4,95	25,33	167,07
россыпчатая										
Помидор к/с	50/50	стр359	0,55	0,1	2,30	11,50	0,55	0,10	2,30	11,50
Чай	150/200	стр512	-	-	9,98	37,90	-	-	12,97	49,27
Бутерброд с маслом	30/10	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Всего завтрак			7,08	11,53	28,13	384,06	9,66	12,25	40,6	486,94
Обед										
Рассольник	160/230	стр470	1,49	1,83	9,55	61,19	2,32	3,41	14,54	99,39
			1,49	1,83	9,65	61,59	2,18	3,40	14,80	99,99
Гуляш куриный	50/60	стр394	6,97	10,09	2,87	128,98	11,55	16,27	4,43	208,39
Макаронные изделия отвар.	120/150	стр505	4,23	4,07	27,97	167,87	5,27	4,18	34,95	201,57
Компот из с/ф	150/180	стр516	0,42	-	26,07	97,85	0,49	-	29,67	113,22
Хлеб пшеничный	50/50	стр133	3,8	0,45	23,43	115,5	3,8	0,45	23,43	115,5
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			18,31	18,27	99,54	632,98	25,61	27,71	21,82	838,06
Полдник										
Яйцо отварное	20/40	стр496	2,54	2,30	0,14	31,40	5,08	4,60	0,28	62,80
Капуста тушеная с карт	125/150	стр499	3,20	9,29	21,81	182,88	3,77	11,08	25,19	214,74
Кофейный напиток	150/200	стр143	3,20	9,22	19,96	176,96	3,77	10,99	23,01	207,78
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	0,2	-	14,0	56,0	0,2	-	14,0	56,0
Всего полдник			11,04	21,03	67,62	504,99	14,52	26,89	74,19	599,07
Всего за день			40,21	62,52	165,72	1487,99	54,05	78,55	211,66	1870,8

Завтрак	Масса,г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Рыба тушеная с овощ.	55/100	стр407	7,45	2,96	1,83	6,30	16,20	5,10	2,57	119,71
Каша рисовая вяз.	100/150	стр506	257	3,26	25,89	145,25	3,86	4,89	38,82	217,88
Огурец к/с	30/40	стр468	0,24	0,03	0,69	3,90	032	0,04	0,92	5,20
Чай	150/200	стр512	-	-	9,98	37,90	-	-	12,97	49,27
Бутерброд с маслом	30/10	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Всего завтрак			12,76	12,95	38,39	416,05	22,88	16,73	55,28	558,06
Обед										
Суп овощной	150/200	стр371	2,32	2,97	13,34	89,23	31,20	4,38	17,17	122,57
Котлета куриная	55/90	стр394	8,50	10,29	2,15	134,47	14,08	16,61	3,10	218,76
Картофельное пюре	110/150	стр499	2,58	246	16,07	99,55	3,53	5,01	21,91	150,47
Салат с капусты и моркови кваш.	34/45	стр356	0,55	2,0	2,10	27,96	0,72	2,0	3,47	33,80
Кисель с/ф	150/180	стр516	0,42	-	26,07	97,85	0,49	-	29,67	113,22
Хлеб пшеничный	50/50	стр133	3,8	0,45	23,43	115,5	3,8	0,45	23,43	115,5
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,5
Всего обед			17,53	18,18	140,7	560,17	54,43	28,7	189,61	779,96
Полдник										
Икра свекольная	45/73	стр424	0,76	1,56	6,12	38,83	1,25	2,59	10,34	65,20
Каша овсяная	53/66	стр427	1,46	2,24	6,85	52,62	1,79	2,79	8,42	65,01
Кофейный напиток с сгущ.молоком	150/200	стр438	1,6	0,06	16,8	73,13	2,63	0,14	28,83	125,12
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Оладки з повидлом	70/100	стр508	4,82	0,49	7,64	35,80	0,76	0,98	15,28	71,60
	10/10		0,38							
Итого полдник			8,52	7,26	64,79	351,24	11,81	10,7	97,01	519,42
Всего за день			36,01	35,21	225,56	1160,6	84,88	51,17	309,08	1824,82

Среда

Завтрак	Масса, г	Лит-ра стр	Ясли				Сад			
			Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша пшеничная вязкая	50/100	стр428	1,47	1,86	8,42	56,73	2,87	3,35	16,49	108,41
Чай	150/200	стр512	-	-	9,98	37,90	-	-	12,97	49,27
Бутерброд с маслом	30/10	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Яблоко	70/100	стр441	0,28	0,28	7,28	31,5	0,4	0,4	10,4	45,00
Всего завтрак			1,29	8,59	25,66	296,08	5,59	10,47	57,22	371,68
Обед										
Суп харчо	200/250	Стр372	1,8	2,28	12,75	79,4	2,67	3,72	19,62	123,69
Зрза картоф. с кур. мясом	130/190	стр483	7,26	4,27	4,00	83,33	14,59	7,07	7,00	149,92
Огурец к/с	30/40	стр468	0,24	0,03	0,69	3,9	0,32	0,04	0,92	5,2
Компот из повидла	150/180	стр440	0,04	-	12,15	46,55	0,04	-	17,14	65,5
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,75	57,75	1,9	0,22	11,75	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			20,88	20,44	70,47	559,37	37,83	34,03	102,35	868,58
Полдник										
Омлет	30/60	стр496	2,93	3,56	1,34	48,90	5,85	7,13	2,68	97,80
Каша гречневая	50/60	стр427	1,0	1,21	7,10	43,52	1,24	1,59	8,8	54,83
Кофейный напиток на стущ.молоке	150/180	стр438	1,6	0,06	16,8	73,13	2,63	0,14	28,83	125,12
Хліб пшеничний	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Всего полдник			15,66	15,9	29,77	328,75	25,27	26,92	39,98	508,16
Всего за день			46,15	56,88	122,94	1269,5	70,94	82,86	171,26	1802,16

Четверг

Завтрак	Масса, г	Лит-ра стр	Ясли				Сад			
			Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Вареники ленив. со смет	100/130	стр412	17,67	11,23	17,97	240,39	22,90	15,67	22,37	317,72
Какао на молоке	6//3									
Бутерброд з маслом	160/180	стр514	5,45	4,70	17,84	132,51	6,01	5,20	19,78	146,70
	30/15	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
	10/5									
Всего завтрак			25,62	22,63	35,81	538,9	31,41	27,57	42,15	630,42
Обед										
Борщ украинский	200/250	стр361	2,7	2,34	12,52	81,39	3,48	3,73	17,06	114,7
Плов с мясом кур.	120/160	стр403	12,28	14,01	20,19	256,71	19,68	22,79	24,80	383,39
Помидор к/с	50/50	стр359	0,55	0,1	2,3	11,5	0,55	0,1	2,3	11,5
Сок морковный	80/100	стр439	0,88	0,08	10,8	44,8	1,10	0,1	12,6	56,0
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			19,63	16,99	54,03	434,8	27,45	27,42	73,2	646,39
Полдник										
Суп молочный гречневый	150/200	стр383	3,63	3,37	12,22	94,81	4,85	4,48	15,93	126,41
Кофейный напиток с молоком	160/160	стр514	3,92	3,50	18,56	118,28	3,92	3,50	18,56	118,28
Ватрушка	90/110	стр412	12,30	9,18	39,71	281,52	16,15	13,78	48,09	371,41
Всего полдник			19,85	16,05	70,49	494,61	24,92	76,3	82,58	616,1
Всего за день			65,1	55,67	160,33	1468,4	83,78	76,75	197,93	1892,91

Пятница

Завтрак	Масса, г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
			Ясла				Сад			
Творож-рис. запеканка со смет	115/150 6/13	стр430	17,25	11,13	14,17	223,74	22,30	15,56	18,50	301,02
Какао на молоке	160/180	стр514	5,45	4,70	17,84	132,51	6,0	5,20	19,78	146,70
Бутерброд с маслом	30/10	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Всего завтрак			25,2	22,53	31,81	522,25	30,81	27,46	38,28	613,72
Обед										
Суп вермешелев	200/250	стр373	1,51	1,67	10,67	64,70	2,46	2,49	17,35	103,16
Кури отварные	55/90	стр394	8,50	10,29	2,15	134,47	14,08	16,81	3,10	218,76
Каша пшеничная вязкая	90/160	стр508	3,11	1,79	19,20	105,35	5,57	4,23	34,30	197,57
Помидор к/с	50/50	стр359	0,55	0,10	2,30	11,50	0,55	0,10	2,30	11,50
Компот с/ф	150/180	стр516	0,42	-	26,07	97,85	0,49	-	29,67	113,22
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			17,31	14,31	80,36	512,02	27,69	24,33	114,91	782,76
Полдник										
Суп молочный манный	200/230	стр384	7,70	7,38	28,0	208,39	9,09	9,63	35,83	264,99
Кофейный напиток с молоком	160/180	стр513	3,92	3,50	18,56	118,28	4,48	4,0	22,49	140,05
Млинці з повидлом	65/75 15/20	стр433	6,09	7,14	48,93	274,02	7,16	9,99	59,66	344,06
Всего полдник			17,71	18,02	95,49	600,74	20,73	23,62	117,98	749,1
Всего за день			60,5	55,11	196,15	1594,68	79,79	75,91	257,14	2006,13

II неделя

Понедельник

Завтрак	Масса, г	Лит- ра стр	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Банан	50/100	стр440	0,81	0,27	11,34	51,84	1,50	0,5	21,00	96,00
Помидор к/с	40/50	стр359	0,55	0,10	2,30	11,50	0,55	0,10	2,30	11,50
Макаронные изд.отвар.	60/120	стр505	4,23	4,07	27,97	167,87	5,27	4,18	34,95	201,57
Чай с лимон	150/180	стр512	-	-	9,98	37,90	-	-	12,97	49,27
Бутерброд с маслом сыр	30/10 15/5	стр133	2,5 1,25	6,7 3,75	-	166 83	2,5 1,25	6,7 3,75	-	166 83
Всего завтрак			12,83	22,83	45,47	536,57	14,85	25,94	55,39	665,33
Обед										
Суп полевой	150/200	стр379	1,69	2,96	10,73	76,99	3,12	2,82	23,27	103,81
Тедтеля	100/110	стр399	10,27	12,37	13,04	203,53	16,21	19,67	17,59	306,93
куриная с рисом	90/160	стр499	25,8	2,46	16,07	99,55	3,53	5,01	21,91	150,47
Картофельное порє	34	стр356	0,55	2,0	2,10	27,9	0,72	2,0	3,47	33,80
Салат из квашеной капусты та моркви	150/180	стр516	0,42	-	26,07	97,85	0,49	-	29,67	113,22
Компот с/ф	150/180	стр516	0,42	-	26,07	97,85	0,49	-	29,67	113,22
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,12	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			18,73	20,25	87,98	603,97	28,61	30,2	124,1	845,78
Полдник										
Каша гречневая	100/160	стр506	3,22	4,46	15,85	116,82	5,11	4,95	25,33	167,07
россып	150/200	стр143	0,2	-	14,0	56,0	0,2	-	14,0	56,0
Кофейный напиток	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб пшеничный	40/40	стр496	5,08	4,60	0,28	62,80	5,08	4,60	0,28	62,80
Яйце отварное	40/40	стр496	5,08	4,60	0,28	62,80	5,08	4,60	0,28	62,80
Всего полдник			10,4	9,28	41,88	293,37	12,29	9,77	51,36	343,62
Всего за день			41,96	52,63	175,33	1433,91	51,77	62,91	230,85	1855,73

Вторник

Завтрак	Масса,г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К				
							Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Каша пшеничная вязкая	90/160	стр508	3,11	1,79	19,20	105,35	5,57	4,23	34,30	197,57
Икра свек-я	45/73	стр424	0,76	1,56	6,12	38,83	1,25	2,59	10,34	65,20
Лимонный напиток	120/150	стр439	0,14	0,02	9,96	41,85	0,18	0,02	12,58	52,28
Бутерброд с маслом сыр	30/15 10/5 3/5	стр133	2,5 1,25	6,7 3,75	- -	166 83	2,5 1,25	6,7 3,75	- -	166 83
Всего завтрак			6,51	10,07	35,28	352,03	9,5	13,54	57,22	564,05
Обед										
Суп болгарский	200/250	Стр372	1,8	2,28	12,75	79,4	2,67	3,72	19,62	123,69
Бигос с кур.мясом	130/190	стр483	10,66	13,40	20,91	248,04	15,67	22,50	29,48	385,72
Огурец к/с	30/40	стр468	0,24	0,03	0,69	3,90	0,32	0,04	0,92	5,20
Компот из повидла	150/180	стр440	0,04	-	12,15	46,55	0,04	-	17,14	65,5
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			23,22	20,44	70,47	559,37	37,83	34,03	102,35	868,58
Полдник										
Хек тушен.с овощами	55/100	стр407	7,45	2,96	1,83	63,0	16,20	5,10	2,57	119,71
Каша перл вязкая	50/60	стр427	1,0	1,21	7,10	43,52	1,24	1,59	8,80	54,83
Кофейный напиток	150/180	стр143	0,2	-	14,0	56,0	0,2	-	14,0	56,0
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Оладьи с повидлом	70/100 10/10	стр508	4,82 0,38	5,38 0,49	31,34 7,64	186,02 35,80	6,89 0,38	7,96 0,49	45,07 7,64	269,46 35,8
Всего полдник			15,75	10,26	73,62	442,09	26,81	15,36	89,79	593,55
Всего за день			45,48	40,77	179,37	1353,49	74,14	62,93	249,36	2026,18

Среда

Завтрак	Масса,г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К				
							Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Каша вівсяна	53/66	стр427	1,46	2,24	6,85	52,62	1,79	2,79	8,42	65,01
В'язка Чай	150/200	стр5,12	-	-	9,98	37,90	-	-	12,97	49,27
Бутерброд з маслом	30/10	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Всего завтрак			9,46	20,89	16,83	389,52	9,79	21,44	21,39	413,28
Обед										
Суп с галушками	160/250	стр472	1,26	2,23	9,48	63,61	2,0	3,50	14,50	98,47
Жаркое по домашньому	110/170	стр396	0,69	0,30	3,18	17,41	0,99	0,40	4,78	25,59
Салат из соленых огурцов и лука	30/50	стр357	10,03	12,04	14,40	207,7	16,52	19,47	22,69	334,6
Сок томатный	80/100	стр439	0,25	1,22	1,0	15,8	0,43	2,04	1,67	26,33
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	0,8	0,08	2,32	14,4	1,0	0,1	2,9	56,0
Хлеб ржаной	20/40		1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
			1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			16,25	16,33	50,31	417,07	25,48	26,21	74,69	679,47
Полдник										
Яйцо отварное	20/40	стр496	2,54	2,30	0,14	31,40	5,08	4,60	0,28	62,80
Рагу овощное	125/150	стр497	2,25	3,40	12,20	86,41	2,65	5,17	14,49	112,86
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Кофейный напиток	150/200	стр143	0,2	-	14,0	56,0	0,2	-	14,0	56,0
Ватрушка	90/110	стр412	12,30	9,18	39,71	281,52	16,15	13,78	48,09	371,41
Всего полдник			19,19	15,1	77,76	513,08	25,98	23,77	88,57	660,82
Всего за день			44,9	60,32	144,9	1319,67	61,25	71,42	184,65	1753,57

Четверг

Завтрак	Масса,г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Сирники со сметаной	105/120 8/15	Стр493 стр490	18,09 0,37	11,68 3,09	26,57 1,01	278,17 29,24	22,57 0,70	14,84 5,18	33,19 1,96	349,65 60,20
Какао на молоке	160/180	стр514	5,45	4,70	17,84	132,51	6,01	5,20	19,78	146,70
Бутерброд с маслом	30/15 10/5	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Всего завтрак			26,41	26,17	45,42	605,92	31,78	31,92	54,93	722,55
Обед										
Борщ украинский	200/250	стр361	2,70	2,34	12,52	81,39	3,48	3,73	17,06	114,70
Минтай запеченный	50/125	стр491	8,81	4,18	17,52	131,58	16,41	9,65	22,30	237,15
Каша ячневая вязкая	50/60	стр427	1,07	1,23	7,13	43,94	1,33	1,62	8,82	55,35
Помидор к/с	50/50	стр359	0,55	0,10	2,30	11,50	0,55	0,10	2,30	11,50
Кисель	120/180	стр442	0,09	0,08	10,75	52,93	0,11	0,10	13,57	64,13
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,8
Всего обед			16,44	8,39	70,15	419,49	26,42	15,9	92,2	621,2
Полдник										
Суп молочный вермешелевый	150/200	стр382	5,75	5,79	26,37	180,33	7,67	7,96	35,50	243,90
Кавовий напиток с молоком	160/180	стр513	3,92	3,50	18,56	118,28	4,48	4,0	22,49	140,05
Булка сдобная	55/75	стр509	4,39	4,52	25,21	152,05	5,46	5,63	34,86	204,6
Всего полдник			14,06	13,81	70,14	450,66	17,61	17,59	92,85	588,55
Всего за день			56,91	48,37	185,71	1476,07	75,81	65,41	239,24	1932,3

Пятница

Завтрак	Масса,г	Лит-ра стр	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
			Ясли				Сад			
Творожно манная запеканка со сметанным соусом	100/125 10/20	стр413 стр490	15,70 0,43	9,34 2,99	12,97 1,06	196,50 32,12	19,49 0,95	12,11 5,94	16,09 2,85	248,52 68,14
Какао с молоком	160/180	стр514	4,65	4,03	18,56	125,89	5,45	4,70	21,83	147,67
Бутерброд с маслом	30/15 5/10	стр133	2,5	6,7	-	166	2,5	6,7	-	166
Всего завтрак			23,28	23,06	32,59	520,5	28,39	29,45	40,77	630,33
Обед										
Суп горох с гречками	200/250	стр372	1,80	2,28	12,75	79,40	2,67	3,72	19,62	123,69
Оладьи печеночные	35/70	стр481	7,26	4,27	4,0	83,33	14,59	7,07	7,00	149,92
Картофель отварной с маслом	110/150	стр500	2,22	2,62	17,81	107,04	3,0	2,77	24,16	138,24
Салат из соленых огурцов и лука	30/50	стр357	0,25	1,22	1,0	15,8	0,43	2,04	1,67	26,33
Компот с/ф	150/180	стр516	0,42	-	26,07	97,85	0,49	-	29,67	113,22
Хлеб пшеничный	25/25	стр133	1,9	0,22	11,71	57,75	1,9	0,22	11,71	57,75
Хлеб ржаной	20/40		1,32	0,24	8,22	40,4	2,64	0,48	16,44	80,80
Всего обед			15,17	10,85	81,56	481,93	25,72	16,3	110,27	699,95
Полдник										
Каша молочная пшеничная	180/220	стр505	6,24	5,95	21,61	163,78	7,71	7,77	26,52	205,43
Кофейный напиток	160/180	стр513	3,92	3,50	18,56	118,28	4,48	4,0	22,49	140,05
Пирожок с яблочным повидлом	90/115	стр435	6,0	49,3	38,12	206,46	7,34	6,94	45,77	258,85
Всего полдник			16,16	14,38	78,29	488,52	19,53	18,71	94,78	604,30
Всего за день			55,19	48,28	195,94	1507,95	76,82	117,69	241,1	1901,53

Старшая медицинская сестра _____ Г.М. Попова

Повар _____ Е.В. Цехмистер