

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД
№ 394 ГО ДОНЕЦК» ДНР



О.А.Шалимова

Примерное двухнедельное меню
на 2024-2025 г.г.

ПОНЕДЕЛЬНИК		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
196 507	Каша гречневая с маслом сливочным	100	120	3,22	5,04	0,83	1,32	15,80	25,28	116,82	150,82	48,61	51,95
126 501	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
232 496	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
327 514	Кофейный напиток с молоком сладкий	160	200	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05		
105	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0		
	Сыр твёрдый	10	10	2,30	2,30	2,90	2,90	---	---	33,8	33,8		
				17,25	20,44	15,35	17,64	49,5	69,89	424,97	526,13		
ОБЕД													
144 373	Суп вермишелевый на курином бульоне с маслом сливочным	200	250	1,51	2,45	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	61,79	75,04
497 496	Капуста тушенная с маслом сливочным и маслом растительным	100	110	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26		
483	Сосиска отварная	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	---	---	133,00	133,00		
318 515	Компот из сухофрукты сладкий	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86		
105	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	----	76,0	95,0		
				11,88	13,99	17,72	20,51	46,49	63,48	445,64	546,28		
УЖИН													
193 503	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	200	230	7,70	9,09	7,38	9,63	28,0	35,83	208,39	264,99	38,07	38,50
326 512	Чай сладкий	150	200	---	---	---	---	9,98	12,97	37,90	49,27		
	Хлеб	25	30	11,56	2,42	0,25	0,30	10,0	12,08	41,02	65,96		
314	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,0	45,0		
				9,66	11,91	8,03	10,33	58,38	71,28	332,31	425,22		
	За день			38,79	46,34	41,1	48,48	154,37	204,65	1202,92	1497,63	148,77	165,49

Вторник 1 неделя		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
166 500	Картофель отварной с маслом сливочным	100	100	2,07	2,07	1,86	1,86	16,65	16,65	94,83	94,83	59,05	91,45
249 491	Рыба тушеная с овощами с маслом растительным	70	100	6,17	12,05	1,52	3,26	---	---	47,36	109,49		
359	Огурец консервированный	30	30	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	3,90	3,90		
327 515	Кофейный напиток с молоком сладкий	160	200	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05		
105	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0		
	Пряник												
				14,35	21,44	7,48	9,97	45,9	55,87	308,37	424,27		
ОБЕД													
132 360	Борщ на курином бульоне с маслом сливочным со сметаной	200	250	2,85	3,54	2,45	3,95	12,87	17,55	81,50	114,98	28,77	43,99
179 508	Каша пшенная с маслом сливочным	60	85	1,54	2,99	2,0	3,64	8,86	16,79	56,95	108,41		
293 394	Гуляш куриный с овощами с маслом растительным	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39		
359	Помидор консервированный	30	30	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	3,90	3,90		
318 515	Компот из сухофрукты сладкий	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86		
105	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	----	76,0	95,0		
				14,8	22,22	15,66	24,91	69,08	90,35	414,15	636,52		
УЖИН													
219 413	Творожная запеканка сладкая с маслом сливочным	115	125	17,25	20,86	11,13	14,02	14,17	16,99	213,74	285,46	61,09	78,19
372 404	Сметанный соус	10	15	0,43	70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89		
	Йогурт	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
				27,28	44,44	21,02	27,8	35,73	50,29	433,86	588,12		
	За день			56,43	88,10	44,16	62,68	150,71	196,51	1156,38	1648,91	148,91	213,63

СРЕДА 1 неделя				выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
ЗАВТРАК				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
196 507	Каша гречневая с маслом сливочным	с		100	120	3,22	5,04	0,83	1,32	15,80	25,28	116,82	150,82	26,12	33,36
126 501	Икра кабачковая с маслом растительным	с		40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
232 496	Яйцо отварное			1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
326 513	Чай сладкий с лимоном			150	180	0,005	0,005	0,01	0,01	15,12	18,4	58,55	70,26		
	Хлеб			30	40	1,95	2,60	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0		
						11,08	14,02	8,96	10,75	37,06	65,44	331,44	422,54		
ОБЕД															
141 570	Рассольник Ленинградский с маслом сливочным со сметаной	с		150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	61,06	68,55
293	Макароны отварные с маслом сливочным	с		80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50		
478 399	Котлета куриная с маслом растительным	с		60	80	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56		
329	Сок фруктовый			150	180	0,64	0,77	---	---	21,53	25,83	90,90	109,10		
	Хлеб			40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	---	76,0	95,0		
	Помидор консервированный			30	30	0,24	0,24	0,03	0,04	0,69	0,69	3,90	3,90		
						24,25	36,42	20,08	33,86	85,85	109,51	587,61	878,15		
УЖИН															
	Йогурт			160	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0	32,12	32,12
347 509	Булка сдобная			55	55	4,39	4,39	4,52	4,52	25,21	25,21	152,05	152,05		
314	Яблоко			70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0		
						12,97	14,99	11,40	13,12	44,99	50,91	323,55	367,05		
	За день					48,30	65,43	40,44	57,73	167,90	225,86	1242,60	1667,74	119,30	134,03

ЧЕТВЕРГ 1 неделя		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
149 503	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	220	6.16	7.65	6.37	9.73	19.41	23.89	157.04	210.56	31,95	40,26
326 516	Чай сладкий	180	200	---	----	----	----	9,98	12,47	37,90	49,27		
	Хлеб	20	40	1.30	2,60	0,20	0.40	8,0	16,04	38,0	76.0		
	Зефир	15	30	0,12	0,24	----	----	11,97	23,04	48,90	97,80		
				7,58	10,49	6.50	10,13	49,36	77,44	281,84	433,63		
ОБЕД													
	Суп на к/б с фрикадельками с маслом сливочным	200/40	250/50	2.54/ 5,27	3,05/ 7,67	3,02/5,39	4,21/ 7,95	10,65/ 3,42	14,22/ 5,09	76,83/83,32	104,49/ 123,333	43,47	55,05
293	Макароны отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50		
	Помидор консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,04	0,69	0,69	3,90	3,90		
318 515	Компот из сухофрукты сладкий	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86		
105	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	----	76,0	95,0		
				24,08	33,1	14,84	22,37	88,89	110,72	541,33	756,85		
УЖИН													
240;493	Сырники сладкие с маслом сливочным, маслом растительным	100	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65	50,96	49,14
372 404	Сметанный соус	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89		
	Хлеб	20	40	1.30	2,60	0,20	0.40	8,0	16,04	38,0	76.0		
	Кефир	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,0	72,00		
314	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,0	45,0		
				22,26	31,27	16,47	22,22	41,58	58,39	405,41	557,85		
	За день			55,92	74,86	37,81	54,72	176,63	246,55	1228,58	1748,33	126,38	144,45

ПЯТНИЦА 1 неделя		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
382	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	200	3,17	3,81	3,24	4,09	12,58	15,87	90,75	119,01	26,95	35,35
514	Кофейный напиток сладкий	160	180	3,92	4,17	3,50	3,96	18,56	19,98	118,28	120,46		
105	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
350	Печенье	20	20	2,04	2,04	2,6	2,6	13,12	13,12	85,0	85,0		
				10,43	12,62	9,54	11,05	52,2	65,61	332,03	400,47		
ОБЕД													
469 132	Свекольник на костном бульоне с маслом сливочным со сметаной	180	250	1,78	2,44	2,29	3,97	12,56	17,0	70,99	102,15	61,83	50,56
396	Жаркое по домашнему с курицей с маслом сливочным, маслом растительным	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60		
359	Огурец консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,04	0,69	0,69	3,90	3,90		
318 515	Компот из сухофрукты сладкий	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86		
105	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	----	76,0	95,0		
				14,99	22,94	14,9	24,22	69,53	90,05	422,94	639,47		
УЖИН													
126 501	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	41,50	48,48
232 496	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
326 513	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,005	0,005	0,01	0,01	15,12	18,4	58,55	70,26		
	Хлеб	20	30	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
366 Сн.	Сыр твёрдый	10	15	2,40	3,50	2,90	5,15	---	---	33,8	77,5		
				9,61	12,17	12,43	14,43	28,26	40,82	240,22	348,77		
	За день			35,03	47,73	36,06	49,7	149,81	196,48	995,19	1388,71	130,28	134,39

Понедельник 2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43		
	Чай сладкий	180	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,90	49,27		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,64	38,0	76,0		
	Сыр	10	15	2,40	3,50	4,40	5,15	-	-	38,0	77,5		
Итого				9,94	13,81	10,55	13,32	39,59	56,13	217,68	408,23		
ОБЕД													
	Суп с клёцками на костном бульоне с маслом сливочным	200	250	2,87	2,53	3,04	4,58	15,10	18,62	97,99	128,38		
	Макароньы отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50		
	Сосиска отварная	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	-	--	133,0	133,0		
	Консервированный помидор	30	30	0,24	0,24	-	-	0,69	0,69	3,9	3,9		
	Компот из сухофрукты сладкий	150	180	0,42	0,49	-	-	26,67	26,67	97,65	113,22		
	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	16,04	20,0	44,0	85,60		
Итого				15,79	33,0	15,98	17,83	86,42	100,82	511,34	632,6		
УЖИН													
	Творожно- рисовая запеканка с саслом сливочным сладкая сладк.	115	125	17,25	19,76	17,47	19,12	14,12	17,96	287,03	345,70		
	Сметанный соус	8	15	0,37	0,70	3,09	5,18	1,01	1,96	29,24	60,20		
	Кефир	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,0	7,20	60,0	72,0		
	Печенье	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36		
	Фрукта	70	100	0,278	0,40	0,28	0,46	7,28	10,40	31,50	45,0		
Итого				24,26	28,46	23,56	28,10	60,52	73,77	543,0	679,26		
За день				49,99	75,27	50,09	59,25	186,53	230,78	1332,02			

Вторник		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
	Макароны отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50		
	Яйцо отварное	1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
	Какао на молоке сладкий	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,0	76,0		
	Сыр	10	15	2,40	3,50	4,40	5,15	-	-	38,0	77,5		
Итого				19,17	23,33	17,56	20,17	58,9	76,80	455,38	592,16		
ОБЕД													
	Суп гороховый на костном бульоне с маслом сливочным	200	250	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41		
	Гренки	15	20	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,20		
	Жаркое с курицей с маслом сливочным, маслом растительным	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60		
	Огурец консервированный	30	30	0,16	0,24	0,2	0,3	0,46	0,69	2,60	3,90		
	Компот из сухофрукты сладкий	150	180	0,42	0,49	-	-	26,07	26,67	97,65	113,32		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	15,04	38,0	76,0		
Итого				17,07	26,84	16,48	26,14	71,3	99,7	490,51	729,33		
УЖИН													
	Пирожок с повидлом сладкий с маслом сливочным, маслом растительным	90	130	5,92	7,77	5,81	7,86	43,58	58,98	132,80	312,32		
	Йогурт	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0		
	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0		
Итого				14,5	18,37	12,69	16,46	63,36	84,68	303,70	527,32		
За день				50,84	68,54	46,73	62,177	193,56	261,18	1249,59	1848,81		

Среда 2 неделя

Среда		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным сладкая	180	200	3,02	5,20	0,44	2,52	5,55	16,90	95,14	135,60		
	Чай слад.	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,90	49,27		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	80	16,04	38,0	76,0		
	Фрукта	70	100	0,28	0,40	0,88	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0		
Итого				4,6	8,2	3,0	6,35	38,56	26,44	202,54	305,87		
ОБЕД													
	Борщ свекольный на курином бульоне с маслом сливочным, маслом растительным	150	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01		
	Картофель отварной с маслом сливочным	100	130	2,07	2,68	1,86	2,34	16,63	21,62	94,83	122,53		
	Оладьи печеночные с маслом растительным	35	70	7,26	14,59	4,27	7,07	4,0	7,0	83,33	149,92		
	Огурец консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,69	0,69	3,90	3,90		
	Компот из сухофрукты сладкий	150	180	0,42	0,49	-	-	26,07	29,67	97,65	113,22		
	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,40	14,87	16,04	68,25	76,0		
Итого				13,37	22,68	8,53	13,0	73,49	90,75	415,63	563,68		
УЖИН													
	Рагу овощное с маслом сливочным, маслом растительным	125	150	2,25	2,65	3,40	75,17	12,20	14,49	86,41	112,86		
	Кофейный напиток молочный сладкий	180	200	4,48	5,63	4,0	6,0	22,49	25,62	140,05	162,0		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
	Вафли	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36		
Итого				9,89	13,1	8,82	13,17	74,80	92,4	399,69	507,22		
За день				27,86	43,98	20,35	32,52	186,85	209,59	1017,86	1376,77		

Четверг 2 неделя

Четверг		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
	Макаронны отварные с маслом сливочным	80	100	2,98	3,67	9,69	1,84	21,75	24,45	125,16	131,18		
	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
	Яйцо вареное	1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
	Какао с молоком сладкое	160	180	6,71	5,50	4,17	4,85	12,80	19,10	105,9	139,1		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
	Фрукта	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,0		
Итого				17,48	18,69	14,02	16,16	53,36	73,77	411,23	514,74		
ОБЕД													
	Суп овощной на костном бульоне с маслом сливочным со сметаной	200	250	1,60	2,03	2,08	2,43	8,07	10,18	56,86	70,45		
	Плов куриный с маслом сливочным, маслом растительным	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,80	256,71	383,39		
	Помидор консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	69,0	69,0	3,90	3,90		
	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,75	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0		
	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,40	14,87	16,04	68,25	76,0		
Итого				17,47	25,95	16,67	26,0	123,75	134,48	403,47	620,44		
УЖИН													
	Творожная запеканка сладкая с маслом сливочным	115	150	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	359,67	517,48		
	Сметанный соус	8	15	0,37	0,70	3,09	5,18	1,01	1,96	26,24	69,20		
	Йогурт	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,00	170,00		
	Пряник	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36		
Итого				27,78	35,40	22,04	30,54	59,79	72,01	664,14	904,04		
За день				62,73	80,94	44,08	61,08	236,9	280,26	1478,84	2039,22		

Пятница 2 неделя

Пятница		выход		белки		жиры		углеводы		калории		стоимость	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК													
	Картофель отварной с маслом сливочным	110	110	2,28	2,28	2,62	2,621	17,81	17,81	107,04	107,04		
	Рыба тушенная с овощами с маслом сливочным	55	80	7,45	12,23	2,96	3,96	1,83	10,96	630,0	115,71		
	Огурец консервированный	30	30	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	3,90	3,90		
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,46	58,55	70,26		
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
Итого				11,48	17,4	6,09	7,02	43,45	54,96	264,85	372,91		
ОБЕД													
	Суп вермишелевый на костном бульоне с маслом сливочным	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16		
	Капуста тушенная с курицей с маслом сливочным, маслом растительным	130	150	9,49	14,29	14,31	15,25	20,37	26,09	201,72	294,51		
	Сок фруктовый	200	200	11,2	11,2	0,2	0,2	2,3	2,3	10,6	10,6		
	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,40	14,87	16,04	68,25	76,0		
Итого				24,12	30,55	16,48	18,34	48,41	61,68	354,27	484,27		
УЖИН													
	Каша молочная овсяная сладкая с маслом сливочным	180	200	4,15	4,75	4,68	5,89	15,22	17,05	120,34	129,76		
	Кофейный напиток сладкий	160	180	3,92	4,48	3,50	4,0	18,56	22,49	118,28	140,05		
	Печенье	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36		
	Фрукта	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0		
Итого				10,27	11,83	9,68	11,29	73,17	86,19	405,57	471,17		
За день				45,87	59,78	32,16	36,65	165,03	202,83	1024,69	1328,35		