

Заведующий ГКДОУ "ДЕТСКИЙ САД №9
"РОДНИЧОК" Г.О. СНЕЖНОЕ" ДНР

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
в ГОСУДАРСТВЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "ДЕТСКИЙ САД № 9 "РОДНИЧОК"
Г.О.СНЕЖНОЕ" ДНР

Разработано согласно методического пособия

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях

Г. НОВОСИБИРСК, 2022

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий				Химический состав блюда								Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		детей		взрослых		белки		жиры		углеводы								
		Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если	Старшая группа	Если
I		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				12	13		
A																		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																		
Понедельник																		
Завтрак																		
37	Каша пшеничная рассыпчатая.	120,00	150,00	5,10	6,40	5,20	6,50	10,70	15,70	66,00	94,00							
20	Яйцо вареное	40,00	40,00	4,80	4,80	4,00	4,00	0,30	0,30	89,00	89,00							
91	Икра кабачковая промышленного производства	30,00	35,00	0,30	0,35	2,10	2,45	2,10	2,45	4,50	5,40							
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23							
1	Сыр твердый в нарезке	4,00	6,00	0,89	1,26	1,09	1,58	0,00	0,00	13,27	19,37							
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38							
58	Чай с лимоном и сахаром.	150,00	200,00	0,30	0,30	0,00	0,00	5,00	6,70	20,90	27,90							
99	Яблоко	70,00	100,00	0,2	0,3	0,00	0,00	2,00	2,3	31,50	45,00							
		469,00	603,00	12,81	14,63	28,09	30,64	67,30	84,25	357,74	483,28				26			27
Итого																		
Обед																		
10	Суп картофельный с клецками	150,00	200,00	8,38	11,04	6,61	43,10	25,59	43,79	182,94	264,32							
36	Пюре картофельное.	120,00	150,00	2,60	3,20	4,10	5,20	15,90	19,80	139,80	150,30							
52	Шницель из курицы.	120,00	150,00	22,90	28,80	5,20	6,40	16,20	20,20	131,00	173,00							
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38							
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50							
Итого		590,00	765,00	35,48	44,42	16,01	54,81	107,99	146,39	580,66	772,50				41			43

Полдник													
54	Капуста тушеная с мясом птицы.	120,00	150,00	2,18	3,54	4,81	6,15	1,99	3,32	298,80	365,00		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
66	Булочка школьная.	60,00	60,00	5,20	5,20	1,80	1,80	34,00	34,00	172,60	172,60		
57	Чай с сахаром.	150,00	200,00	0,01	0,02	0,00	0,00	1,01	1,04	20,20	26,80		
Итого		380,00	475,00	8,69	10,08	6,71	8,06	84,20	97,46	586,52	706,78	39	42
ВСЕГО		1439,00	1843,00	56,98	69,13	50,81	93,51	259,49	328,10	1524,92	1962,56	109	109

Вторник

Завтрак													
15	Каша вязкая молочная овсяная.	120,00	150,00	5,20	6,50	6,70	8,50	20,60	25,70	151,00	182,90		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
1	Сыр твердый в нарезке	4,00	6,00	0,89	1,26	1,09	1,58	0,00	0,00	13,27	19,37		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
57	Чай с сахаром.	150,00	200,00	0,01	0,02	0,00	0,00	1,01	1,04	20,20	26,80		
100	Апельсин	70,00	100,00	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00		
Итого		399,00	528,00	8,15	10,20	23,63	26,39	74,48	93,94	347,14	474,68	25	26

Обед

6	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150,00	200,00	7,17	41,90	8,11	13,00	10,94	14,54	99,89	115,40		
30	Макаронные отварные.	120,00	150,00	1,3	1,6	1,8	1,9	6,2	7,3	157,40	196,80		
51	Биточек из курицы.	120,00	150,00	3,00	3,50	2,00	3,00	7,20	7,80	202,20	252,80		
73	Салат из отварной свеклы	30,00	60,00	0,40	0,5	0,3	0,5	1,3	1,6	22,80	45,60		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50		
Итого		620,00	825,00	12,17	43,28	10,21	16,11	61,24	77,14	609,21	795,48	44	44

Полдник

40	Запеканка из творога.	120,00	150,00	23,70	29,54	8,40	10,70	17,10	21,67	268,16	343,90		
72	Вафли	22,00	22,00	0,09	0,10	1,27	1,27	2,00	2,10	8,90	8,90		
84	Молоко кипяченое	150,00	180,00	0,90	1,00	1,10	1,20	1,20	1,30	78,00	93,60		
Итого		292,00	352,00	24,69	30,64	10,77	13,17	20,30	25,07	355,06	446,40	25	25
ВСЕГО		1311,00	1705,00	45,01	84,12	44,61	55,67	156,02	196,15	1311,41	1716,56	94	95

Среда

Завтрак													
71	Вареники ленивые	100,00	130,00	17,67	22,90	11,23	15,67	17,97	22,37	118,67	129,30		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		

Итого			500,00	645,00	23,85	27,60	13,84	16,73	76,92	97,72	567,25	740,75	41	41
Полдник														
83	Запеканка картофельная с мясом	120,00	150,00	2,90	3,30	5,60	6,90	3,20	3,60	339,00	440,10			
72	Вафли	22,00	22,00	0,09	0,10	1,27	1,27	2,00	2,10	8,90	8,90			
59	Какао с молоком.	150,00	200,00	1,80	2,30	1,50	2,00	3,80	4,20	75,40	100,40			
Итого		292,00	372,00	4,79	5,70	8,37	10,17	9,00	9,90	423,30	549,40	30	31	
ВСЕГО		1236,00	1588,00	40,83	44,78	38,10	44,19	152,22	188,42	1346,04	1746,10	96	96	

ПЯТНИЦА

Завтрак														
31	Макароны отварные с сыром	120,00	150,00	6,30	7,90	5,40	6,80	22,90	28,60	166,20	187,79			
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23			
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38			
57	Чай с сахаром.	150,00	200,00	0,01	0,02	0,00	0,00	1,01	1,04	20,20	26,80			
100	Апельсин	70,00	100,00	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00			
Итого		395,00	522,00	8,36	10,34	21,24	23,11	76,78	96,84	349,07	460,20	25	25	26

Обед

12	Свекольник	150,00	200,00	3,45	4,60	10,44	14,04	6,38	14,02	67,32	80,16			
49	Плов с курицей.	120,00	150,00	16,40	20,60	4,80	6,10	9,90	10,70	312,90	326,00			
86	Огурец соленый	20,00	30,00	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,00	142,28			
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38			
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50			
Итого		490,00	645,00	25,95	31,98	16,84	22,05	72,58	94,52	567,14	733,32	41	41	

Полдник

55	Жаркое по-домашнему из курицы.	120,00	150,00	1,80	3,40	3,10	3,60	1,51	1,45	118,00	162,10			
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38			
67	Сдоба обыкновенная.	60,00	60,00	4,90	4,90	2,70	2,70	32,20	32,20	172,90	172,90			
84	молоко кипяченое	150,00	180,00	0,90	1,00	1,10	1,20	1,20	1,30	78,00	93,60			
ВСЕГО		380,00	455,00	8,90	10,62	7,00	7,61	82,11	94,05	463,82	570,98	33	33	32
		1265,00	1622,00	43,21	52,94	45,08	52,77	231,47	285,41	1380,03	1764,50	99	99	
	Всего 1 неделя	6430,00	8315,00	228,25	307,62	233,50	311,71	1007,65	1248,76	6879,05	8999,58			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак													
25	Каша жидкая молочная овсяная.	129,50	162,00	3,40	5,10	4,50	5,70	30,40	36,80	139,20	141,15		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
1	Сыр твердый в нарезке	4,00	6,00	0,89	1,26	1,09	1,58	0,00	0,00	13,27	19,37		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
58	Чай с лимоном и сахаром.	150,00	200,00	0,30	0,30	0,00	0,00	5,00	6,70	20,90	27,90		
101	Банан	54,00	100,00	0,50	0,80	0,00	0,00	5,00	6,00	51,84	56,30		
Итого		392,50	540,00	6,51	8,98	21,29	23,39	87,60	108,60	357,78	487,03	26	27

Обед													
80	Суп гороховый	150,00	200,00	2,09	2,62	2,05	2,89	2,50	4,36	123,24	169,91		
36	Пюре картофельное.	120,00	150,00	2,60	3,20	4,10	5,20	15,90	19,80	139,80	150,30		
48	Котлета из курицы.	60,00	75,00	11,00	18,70	2,42	3,13	8,20	10,10	141,10	161,70		
73	Салат из отварной свеклы	30,00	60,00	0,40	0,5	0,3	0,5	1,3	1,6	22,80	45,60		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50		
Итого		560,00	750,00	17,69	25,90	8,67	11,33	76,90	96,86	553,86	712,39	40	40

Полдник													
54	Капуста тушеная с мясом птицы.	120,00	150,00	2,18	3,54	4,81	6,15	1,99	3,32	298,80	365,00		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
72	Вафли	22,00	22,00	0,09	0,10	1,27	1,27	2,00	2,10	8,90	8,90		
57	Чай с сахаром.	150,00	200,00	0,01	0,02	0,00	0,00	1,01	1,04	20,20	26,80		
Итого		342,00	437,00	3,58	4,98	6,18	7,53	52,20	65,56	422,82	543,08	30	30
ВСЕГО		1294,50	1727,00	27,78	39,86	36,14	42,25	216,70	271,02	1334,46	1742,50	96	97

Вторник													
Завтрак													
31	Макароны отварные с сыром	120,00	150,00	6,30	7,90	5,40	6,80	22,90	28,60	166,20	187,79		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
58	Чай с лимоном и сахаром.	150,00	200,00	0,30	0,30	0,00	0,00	5,00	6,70	20,90	27,90		
99	Яблоко	70,00	100,00	0,2	0,3	0,00	0,00	2,00	2,3	21,50	45,00		
Итого		395,00	522,00	8,02	9,72	21,10	22,91	77,10	94,40	351,17	463,30	25	26
Обед													
10	Суп картофельный с клецками	150,00	200,00	8,38	11,04	6,61	43,10	25,59	43,79	182,94	264,32		
34	Рис отварной.	120,00	150,00	3,00	3,7	0,00	0,00	1,5	1,6	162,80	203,50		

47	Котлета рыбная любительская (минтай).	100,00	100,00	100,00	12,90	12,90	4,00	4,00	6,10	6,10	138,35	168,35	
88	Хлеб	50,00	65,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	168,35	168,35	
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50	
Итого		570,00	715,00	25,88	25,32	10,71	47,21	81,99	112,49	641,01	821,05	46	46
Полдник													
40	Запеканка из творога.	120,00	150,00	23,70	29,54	8,40	10,70	17,10	21,67	268,16	343,90		
20	Яйцо вареное	40,00	40,00	4,80	4,80	4,00	4,00	0,30	0,30	89,00	89,00		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
84	молоко кипяченое	150,00	180,00	0,90	1,00	1,10	1,20	1,20	1,30	78,00	93,60		
Итого		360,00	435,00	30,70	36,66	13,60	16,01	65,80	82,37	530,08	668,88	38	37
ВСЕГО		1325,00	1672,00	64,60	71,70	45,41	86,13	224,89	289,26	1522,26	1953,23	109	109
Среда													
Завтрак													
71	Вареники ленивые	100,00	130,00	17,67	22,90	11,23	15,67	17,97	22,37	118,67	129,30		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
1	Сыр твердый в нарезке	4,00	6,00	0,89	1,26	1,09	1,58	0,00	0,00	13,27	19,37		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
59	Какао с молоком.	150,00	200,00	1,80	2,30	1,50	2,00	3,80	4,20	75,40	100,40		
99	Яблоко	70,00	100,00	0,2	0,3	0,00	0,00	2,00	2,3	31,50	45,00		
Итого		379,00	508,00	21,78	27,98	29,52	35,36	70,97	85,67	371,41	496,68	27	28
Обед													
8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150,00	200,00	5,33	10,63	15,68	19,27	28,86	36,32	220,15	247,60		
55	Жаркое по - домашнему из курицы.	120,00	150,00	1,80	3,40	3,10	3,60	1,51	1,45	118,00	162,10		
86	Огурец соленый	20,00	30,00	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,00	142,28		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50		
Итого		490,00	645,00	13,23	20,81	20,38	24,78	86,67	107,57	525,07	736,86	38	41
Полдник													
32	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	6,66	8,30	5,00	6,30	28,80	36,00	187,00	233,70		
82	Печень по строгановски	60,00	80,00	2,20	2,50	5,40	6,50	22,70	38,30	118,60	132,70		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
70	Печенье	12,00	24,00	1,18	3,24	1,28	2,56	2,32	3,64	2,61	5,32		
58	Чай с лимоном и сахаром.	150,00	200,00	0,30	0,30	0,00	0,00	5,00	6,70	20,90	27,90		
Итого		392,00	519,00	11,64	15,66	11,78	15,47	106,02	143,74	424,03	542,00	30	30

ВСЕГО		1261,00	1672,00	46,65	64,45	61,68	75,61	263,66	336,98	1320,51	1775,54	94	99
Четверг													
Завтрак													
28	Каша жидкая молочная манная.	120,00	150,00	1,20	1,60	1,70	1,90	2,30	2,70	150,00	159,50		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
1	Сыр твердый в нарезке	4,00	6,00	0,89	1,26	1,09	1,58	0,00	0,00	13,27	19,37		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
58	Чай с лимоном и сахаром.	150,00	200,00	0,30	0,30	0,00	0,00	5,00	6,70	20,90	27,90		
100	Апельсин	70,00	100,00	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00		
Итого		399,00	528,00	4,44	5,58	18,63	19,79	60,17	76,60	346,84	452,38	25	25
Обед													
6	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150,00	200,00	7,17	41,90	8,11	13,00	10,94	14,54	99,89	115,40		
37	Каша пшенная рассыпчатая.	120,00	150,00	5,10	6,40	5,20	6,50	10,70	15,70	66,00	94,00		
53	Курица тушеная с морковью.	120,00	150,00	1,62	1,86	6,80	8,60	4,50	6,50	192,90	255,08		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50		
Итого		590,00	765,00	15,49	51,54	20,21	28,21	76,44	99,34	485,71	649,36	36	36
Полдник													
76	Винегрет	30,00	60,00	0,30	0,60	2,65	5,30	2,05	4,10	95,00	105,58		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
68	Ватрушка с повидлом.	60,00	60,00	1,70	1,70	1,10	1,10	6,10	6,30	215,40	215,40		
58	Чай с лимоном и сахаром.	150,00	200,00	0,30	0,30	0,00	0,00	5,00	6,70	20,90	27,90		
Итого		290,00	385,00	3,60	3,92	3,85	6,51	60,35	76,20	426,22	535,76	30	30
ВСЕГО		1279,00	1678,00	23,53	61,04	42,69	54,51	196,96	252,14	1258,77	1637,50	90	91
Пятница													
Завтрак													
16	Суп молочный с гречневой крупой.	150,00	200,00	4,34	5,74	4,19	4,82	12,37	17,14	185,60	210,10		
89	Масло сливочное	5,00	7,00	0,12	0,20	15,60	16,00	0,00	0,00	37,65	60,23		
1	Сыр твердый в нарезке	4,00	6,00	0,89	1,26	1,09	1,58	0,00	0,00	13,27	19,37		
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38		
57	Чай с сахаром.	150,00	200,00	0,01	0,02	0,00	0,00	1,01	1,04	20,20	26,80		
Итого		359,00	478,00	6,66	8,54	20,98	22,51	60,58	77,28	351,64	458,88	25	25
Обед													
12	Свекольник	150,00	180,00	3,45	4,60	10,44	14,04	6,38	14,02	67,32	80,16		

85	голубцы ленивые	125,00	170,00	10,17	13,72	11,02	16,26	32,86	49,20	360,59	455,00	
88	Хлеб	50,00	65,00	1,30	1,32	0,10	0,11	47,20	59,10	94,92	142,38	
63	Компот из яблок и вишни.	150,00	200,00	0,30	0,06	0,00	0,00	3,10	3,50	32,00	42,50	
Итого		475,00	615,00	15,22	19,70	21,56	30,41	89,54	125,82	554,83	720,04	40

Подпись

83	Запеканка картофельная с мясом	120,00	150,00	2,90	3,30	5,60	6,90	3,20	3,60	339,00	440,10	
70	Печенье	12,00	24,00	1,18	3,24	1,28	2,56	2,32	3,64	2,61	5,32	
84	молоко кипяченое	150,00	180,00	0,90	1,00	1,10	1,20	1,20	1,30	78,00	93,60	
Итого		282,00	354,00	4,98	7,54	7,98	10,66	6,72	8,54	419,61	539,02	30
ВСЕГО		1116,00	1447,00	26,86	35,78	50,52	63,58	156,84	211,64	1326,08	1717,94	95
	Всего 2 недели	6275,50	8196,00	189,41	272,83	236,42	322,10	1059,05	1361,04	6762,08	8826,70	