

Утверждаю

И.о. Заведующего ГКДОУ володарский детский

сад №2 « ромашка» володарского м.о.» днр

Варник В.Д.

« 02 » сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На осенне-зимний период 2024 г

ДЛЯ ДЕТЕЙ ГКДОУ ВОЛОДАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2
« ромашка» володарского м.о.» днр
(ПРИ 3-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ)

СОГЛАСНО МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ «СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ»
СОСТАВИТЕЛИ: М.П.МОГИЛЬНЫЙ,В.А.ГУТЕЛЬЯНА

Первая неделя Понедельник	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Каша рисовая молочная вязкая	120	140	3,4	4	5,5	6,3	23,4	27,2	159	171	72
Масло слив	4	6	0,04	0,06	3,4	5	0,04	0,06	305	45	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0	0	6,8	9,1	26,7	35,6	197
Всего на завтрак			5,1	7,4	9,1	11,7	39,5	55,7	264,9	350	
2 Завтрак											
Фрукты	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	10,8	16,1	76,8	96	ПИ
Обед											
Борщ с капустой и картошкой	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	7,7	10,3	71	95	78
Макаронные изделия отварные	100/3	100/5	3,6	3,6	2,3	2,3	22,1	22,1	129	129	112
Бефстроганов из отварного мяса	50	60	6,2	7,5	6,7	7,1	5,1	6,1	107,5	122	131
Капуста тушеная	30	50	0,7	1,2	1	1,5	2,8	4,6	23,8	39,6	12
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	16,7	38,6	38,6	8
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,6	0	0,1	23,2	30,9	92,5	123,3	207
Всего на обед			15	19,2	14,2	15,9	76,9	101	404,1	653,8	
Ужин											
Думчаки с творогом	50	50	6,9	6,9	8,9	8,9	14,3	14,3	166	166	169
Кефир	120	150	3,3	4,3	3,7	4,7	4,7	5,9	68,6	185,8	194
Всего на ужин			10,2	11,2	12,6	17	19	20,2	234,6	251,8	
Всего за день			31,5	39,3	36	45,1	146,2	193	980,4	1351,6	

Первая неделя Вторник	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Омлет натуральный	80	100	16,5	6,7	11,8	14,8	1,4	1,7	143	168	120
Салат из моркови с зеленым горошком	30	40	0,6	0,8	3	4	1,8	2,5	32,3	45	64
Сыр твердый	8	10	2,1	2,7	2,1	2,7	0	0	28	35	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
чай с сахаром и лимоном	150	180	0,08	0,1	0	0	7	8,4	28,3	34	199
Всего на завтрак			11,1	13,5	17,1	21,9	19,5	31,9	280	380,4	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,05	0,05	0	0	9,1	9,1	13,7	13,7	ПИ
Обед											
Суп с бобовыми и гречками	150	180	3,4	4,4	3	3,6	18,6	24,4	125	161	86
Рыба запеченная с картошкой	130	150	8,3	9,9	7,9	9,1	10,8	12,1	158,2	182,5	125
Салат из сол.огурцов	30	60	0,3	0,5	1,5	3	0,8	1,5	18,5	37	37
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Кисель из яблок	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,7	27,6	83,3	111	222
Всего на обед			15	19,4	12,9	15,8	66,9	91,6	472,8	628,5	
Ужин											
Пирожок с яблоками	60	60	3,2	3,2	2,8	2,8	24,3	24,3	137	137	152
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	16	21,2	88,3	117,8	201
Всего на ужин			5,3	6	4,9	5,6	53,5	45,5	225,3	254,8	
Всего за день			31,4	39,1	34,9	43,3	149	178,1	1099,3	1263,7	

Первая неделя Среда	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Каша пшенная молочная жидкая	120	140	3,3	4,1	5,3	6,3	19,1	22,4	146	172	89
Масло сливочное	4	6	0,04	0,06	3,4	5	0,04	0,06	30	45	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0	0	6,8	9,1	26,7	35,6	197
Всего на завтрак			5,2	7,4	8,9	11,7	35,2	9,1	251,9	351	
2 Завтрак								50,8			
Фрукты	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	10,8	16,1	76,8	96	ПИ
Обед											
Борщ с капустой и картошкой	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	7,7	10,3	71	95	78
Каша гречневая рассыпчатая	100	140	5,9	7,1	5,1	5,3	20,7	24	166	195	63
Оладьи из пчени по-Кунцевски	50	60	9,1	11,2	6,5	8	6,4	7,9	130	158	168
Салат из сол огурцов с луком	30	60	0,4	0,7	3	5,9	1,6	3,1	35	70	67
Хлеб пш.	20	50	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,7	38,7	8
Компот из сухофруктами	150	200	0,4	0,6	0,1	0,1	23,2	30,9	92,5	123,3	207
Всего на обед			19,9	25	18,8	24,8	73,6	102,2	582,4	778,4	
Ужин											
Вареники ленивые	80	100	10,1	13,4	5,6	7	11,1	13,9	143,1	160,4	127
Какао	120	180	2,3	3,5	2,2	3,4	9,3	14	66	99	203
Всего на ужин			12,4	16,9	7,8	10,4	20,4	27,9	209,1	259,4	
Всего за день			38,7	50,8	35,9	47,4	140	197	1120,2	1484	

Первая неделя Четверг	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Яйцо варенное	20	40	2,4	4,8	2,2	4,4	0,1	0,2	29,5	59	125
Каша ячневая рассыпчатая	100	130	2,1	3,1	2,6	3,4	20,2	24,2	120,1	150,7	69
Икра кабачковая	30	60	0,4	0,8	1,5	3,1	2,2	4,4	25,5	51	58
Сыр твердый	8	10	2,1	2,7	2,1	2,7	0	0	28	35	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Кофейный напиток на молоке	120	180	1,6	2,5	1,6	2,5	12,8	15,1	63,5	97,8	201
Всего на завтрак			10,2	17,1	10,2	10,5	42,6	63,2	315,8	491,9	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,05	0,05	0	0	9,1	9,1	13,7	13,7	ПИ
Обед											
Суп из овощей	150	200	1,1	1,5	2,1	2,8	6,4	8,6	52	69	90
Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	110	120	4,9	5,3	3	4	28,7	31,3	159	180	66
Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	4,7	6,6	2,9	3,9	2,8	3,7	61	81	115
Салат из свеклы	30	60	0,4	0,8	2,5	4,9	1,9	3,8	32,5	65	34
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Кисель из яблоч сушенн.	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,7	27,6	83,3	111	222
Всего на обед			14,1	18,8	11	16,3	76,5	101	475,6	643	
Ужин											
Оладьи с молоком сгущенным	60-10	80-15	5,5	7,2	5	6,7	25,8	32,9	179,6	232	149
Ряженка	120	150	3,7	4,7	4,7	5,9	4,7	5,9	75,4	94,2	194
Всего на ужин			9,2	11,9	9,7	12,6	30	38,8	255	326,2	
Всего за день			33,5	47,8	30,9	34,4	158,2	211,8	1060	1474,6	

Первая неделя Пятница	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	120	140	3,6	4,2	4,8	5,7	15,5	18,8	130	145,5	86
Масло сливочное	4	6	0,04	0,06	3,4	5	0,04	0,06	30	45	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0	0	6,8	9,1	26,7	35,4	197
Всего на завтрак			5,3	7,6	8,4	11,1	22,3	47,3	235,9	324,5	
2 Завтрак											
Фрукты	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	10,8	16,1	76,8	96	ПИ
Обед											
Суп с клецками	150	200	1,6	2,1	1,6	2,1	9,5	12,7	61	82	85
Картофель отварной	110	130	2,2	2,6	2	3,6	13,5	15,5	96	126	8
Котлеты рубленые из птицы	60	80	9,1	11,2	10,1	13,4	8,1	10,2	142	196	182
Салат из моркови и зеленого горошка	30	40	0,6	0,8	3	4	1,8	2,5	32,3	45	64
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,6	0,1	0,1	20	24,9	92,5	123,3	207
Всего на обед			16,8	21	17,2	23,8	68,9	91,8	511,6	709,3	
Ужин											
Печенье	30	40	2,5	3,3	2,6	3,5	22,7	30,2	105,4	140,5	ПИ
Какао на молоке	150	200	2,9	3,9	2,8	3,8	11,7	15,6	82,5	110	203
Всего на ужин			5,4	7,2	5,4	7,3	34,4	45,8	187,9	250,5	
Всего за день			28,7	37,3	31	46,4	151,7	216,5	1012,2	1380	

Вторая неделя Понедельник	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Каша овсянная	120	140	4,8	5,6	5,4	7	20,4	23,9	154	185,9	73
«Геркулесовая»молочная вязкая											
Яйцо варенное	20	40	2,4	4,8	2,2	4,4	0,1	0,2	29,5	59	125
Масло сливочное	4	6	0,04	0,06	3,4	5	0,04	0,06	30	45	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0	0	6,8	9,1	26,7	35,6	197
Всего на завтрак			8,9	13,7	11,2	16,8	36,6	52,6	289,4	423,9	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,05	0,05	0	0	9,1	9,1	13,7	13,7	ПИ
Обед											
Рассольник Ленинградский	150	200	1,4	1,9	2,4	3,6	9,4	12,6	78	104	76
Каша гречневая рассыпчатая	100	120	4,9	7,1	1,1	4,3	22,7	26,3	180,3	205	64
Фрикадельки из курицы	50	60	6,6	8,2	8,5	10,5	4,3	5,2	125	142,1	180
Салат из соленых огурцов	30	50	0,4	0,7	3	5,9	1,6	3,1	35	70	28
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	50	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Кисель из яблок	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,7	27,6	83,3	111	222
Всего на обед			16,5	21,5	18,5	25	74,7	100,8	589,4	769,1	
Ужин											
Запеканка из творога со сгущенным молоком	80-10	100-10	14	16,8	6,4	8,5	16	20,3	192	233,3	126
Ряженка	150	180	4,7	5,6	5,9	7,1	5,9	7,1	94,2	113	126
Всего на ужин			18,7	22,4	12,5	15,6	22,1	27,4	286,2	346,3	
Всего за день			43,9	57,6	42	57,4	142,5	189,9	1178,1	1553	

Вторая неделя Вторник	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	
Завтрак											
Каша рисовая рассыпчатая	100	120	1,5	2	2,8	4,5	20	28,3	127	162	68
Тефтели из печени и риса	50	60	3,9	4,7	5,3	6,4	3,9	4,8	84,2	101	149
Икра кобачковая	30	40	0,4	0,5	1,5	2,1	2,2	2,9	25	34	58
Сыр твердый	8	10	2,1	2,7	2,1	2,7	0	0	28	35	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
чай с сахаром и лимоном	150	200	0,08	0,1	0	0	7	8,4	28,2	34	199
Всего на завтрак			9,5	13,2	11,9	16,1	42,4	63,7	341,7	464,4	
2 Завтрак											
Фрукты	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	10,8	16,1	76,8	96	ПИ
Обед											
Борщ с капустой и картошкой	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	7,7	10,3	71	95	78
Каша пшеничная	100	120	4,4	5,3	2,8	4	26,1	31,4	144	150,9	66
Биточки (говядина)	60	80	4,8	5,8	4	4,9	4,4	5,3	75	90	150
Салат из соленых огурцов с луком	30	50	0,4	0,7	3	5	1,6	2,7	35	58	67
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	50	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,6	0,1	0,1	23,2	30,9	92,5	123,3	207
Всего на обед			14,1	18,5	14	19,5	79	106,6	505,3	623,3	
Ужин											
Блины	60-5	80-5	4,5	6,1	5,4	6,8	18	20,6	170,6	200,4	145
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,1	2,5	1,6	2,5	12,8	15,1	63,5	97,8	201
Всего на ужин			6,6	8,6	7	9,3	30,8	35,7	234,1	298,2	
Всего за день			31,4	41,8	33,3	45,4	163	222,1	1157,9	1481,9	

Вторая неделя Среда	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	
Завтрак											
Каша гречневая вязкая на молоке	120	140	5,3	6,2	5,8	6,4	21,7	23,9	159,4	192,1	74
Масло сливочное	4	6	0,04	0,06	3,4	5	0,04	0,06	30	45	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0	0	6,8	9,1	26,7	35,6	197
Всего на завтрак			7	9,6	9,4	11,8	37,8	52,4	265,3	371,1	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,05	0,05	0	0	9,1	9,1	13,7	13,7	ПИ
Обед											
Суп-пюре из гороха с гренками	150	200	3,6	5,1	2,6	3,5	14	16,7	104	128,7	104
Каша перловая рассыпчатая	100	120	3,1	3,6	2,5	3,8	21,1	24,8	126	159	65
Тефтели рыбные	50	60	3,8	4,8	4,5	5,4	5,9	7,1	84,2	101	122
Салат из свеклы с яблоками	30	60	0,3	0,5	1,5	3	2,2	4,4	24	48	36
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	50	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,2	38,6	8
Кисель из яблоч	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,7	27,6	83,3	111	222
Всего на обед			13,8	18,6	12,8	18,9	61	109,4	506,3	684,7	
Ужин											
Сырники из творога со сгущенным молоком	80-5	110-10	14	18,8	3,2	4	18,5	23,1	171,2	214	128
Какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,8	3,4	11,7	14	82,5	99	203
Всего на ужин			16,9	22,3	6	7,4	30,2	37,1	253,7	313	
Всего за день			37,8	50,6	28,2	38,1	138,1	208,6	1039	1382,5	

Вторая неделя Четверг	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	ясли	сэдик	
Завтрак											
Омлет натуральный	100	130	6,5	6,7	11,8	14,8	1,4	1,7	143	168	120
Икра кобачковая	30	40	0,4	5	1,5	2,1	2,2	2,9	25	42,5	58
Сыр твердый	8	10	2,1	2,7	2,1	2,7	0	0	28	34	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Кофейный напиток на молоке	120	180	1,7	2,5	1,7	2,5	12,8	19,1	70,6	106	201
Всего на завтрак			13,3	17,6	17,2	25,4	25,7	43,7	316,3	449,9	
2 Завтрак											
Фрукты	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	10,8	16,1	76,8	96	ПИ
Обед											
Свекольник	150	200	1,4	1,8	2,9	3,9	8,9	11,4	70	94	91
Запеканка с мясом	130	150	9,5	10,9	8,5	9,8	15,8	18,3	182	210	161
Салат из соленых огурцов	30	60	0,4	0,7	3	5,9	1,6	3,1	35	70	67
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	9,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Кисель из яблок	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	12,9	17,2	52,5	70	208
Всего на обед			14,3	18	14,9	20,3	55,2	66	427,3	581	
Ужин											
Булочка сдобная	60	60	3,5	3,5	3,8	3,8	31,4	31,4	144,9	144,9	177
Кефир	150	180	4,3	5,1	4,7	5,6	59	7,1	85,8	103	194
Всего на ужин			7,8	8,6	8,5	9,4	37,3	38,5	230,7	247,9	
Всего за день			36,6	45,7	41,1	55,6	129,4	164,3	1050	1374,8	

Вторая неделя Пятница	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая Ценность,ккал		N страницы
	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	ясли	садик	
Завтрак											
Каша манная молочная	120	140	3,6	4,2	4,8	5,7	15,5	18	130	145,5	86
Масло сливочное	4	6	0,04	0,06	3,4	5	0,04	0,06	30	45	7
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0	0	6,8	9,1	26,7	35,6	197
Всего на завтрак			5,3	7,5	8,4	11,1	31,6	44,4	235,9	374,5	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,05	0,05	0	0	9,1	9,1	13,7	13,7	ПИ
Обед											
Суп картофельный и с макаронными изделиями	150	200	3,3	4,4	2,7	3,6	12,1	16,1	89	119	82
Пюре картофельное	100	130	1,4	2,1	2,7	3,4	12,8	14,4	90,8	108,1	10
Котлета рыбная запеченн.	50	60	6,8	8,6	4,9	6	6,4	7,8	105	118,3	118
Капуста тушеная	30	50	0,7	1,2	1	1,5	2,8	4,6	23,8	39,6	12
Хлеб пш.	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,3	19,3	49,2	98,4	8
Хлеб рж.	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	38,6	38,6	8
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,6	0,1	0,1	23,2	30,9	92,5	123,3	207
Всего на обед			15,5	21,4	11,8	15,2	73,2	99,8	488,9	645,3	
Ужин											
Печенье	30	40	2,5	3,3	2,6	3,5	22,7	30,2	105,4	140,5	ПИ
Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,8	3,8	11,7	15,6	82,5	110	203
Всего на ужин			5,4	7,2	3,4	7,3	34,4	41,8	187,9	250	
Всего за день			26,2	36,1	23,6	33,6	148,3	195,3	926,4	1283,5	