



Утверждаю:
заведующий ГКДОУ №28

М.А. Колосова М.А. Колосова
Приказ № 61 от 28.12.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ГКДОУ №28
В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
НА 2024-2025 год

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 28 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»

(трехразовое питание)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал	Распределе ние по калорийност и в течени и дня (%)		
		ясли	сад	белки	жиры	углеводы							
А	1	2	3	4	5	6	7	8					
Первая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
н.р.: 54-3г	Макароны отварные с сыром	100	120	3,7	4,6	0,4	0,5	22,9	28,6	110	137,5	Х	Х
пром.	Икра кабачковая	40	50	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56	Х	Х
н.р.: 54-3г	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	Х	Х
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	Х	Х
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	Х	Х
Итого:		Х	Х	7,41	9,61	5,96	7,98	51,37	68,62	312,74	419,84	Х	Х
Обед													
н.р.: 54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	200	6,3	8,4	2	2,6	11	14,6	86,5	115,4	Х	Х
н.р.: 54-8г	Капуста тушеная	100	120	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	Х	Х
н.р.:282	Котлеты рубленные из птицы	60	80	9,7	12,13	13,92	17,4	7,89	9,86	196	245	Х	Х
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	Х	Х
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	Х	Х
Итого:		Х	Х	20,84	26,53	19,78	24,85	57,97	74,46	493,5	629,15	Х	Х
Полдник													
н.р.:54-2в	Коржик молочный	40	40	2,2	2,6	4	4	21,01	21,01	129,9	129,9	Х	Х
н.р.: 54-3г	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	Х	Х
т.к. №33	Фрукты	70	100	0,48	0,48	0,48	0,48	14,76	14,76	38,6	38,6	Х	Х
Итого:		Х	Х	2,88	3,28	4,48	4,48	40,67	42,27	188,6	195,3	Х	Х
Всего:		Х	Х	31,13	39,42	30,22	37,31	150,01	185,35	994,84	1244,29	Х	Х

ВТОРНИК

Завтрак													
н.р.:54-20к	Каша гречневая молочная	150	200	2,7	3,4	0,7	0,8	11,8	14,8	64,1	80,2	X	X
н.р.:54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	8,91	11,81	5,66	8,08	41,07	56,42	275,04	380,14	X	X
Обед													
н.р.:54-30с	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82	102,5	X	X
н.р.:54-11г	Картофельное пюре	100	120	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X
н.р.:54-3р	Котлеты	60	80	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114	X	X
	(биточки, шницели) рыбные												
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	12,22	15,01	11,4	14,66	167,48	211,6	379,55	488,15	X	X
Полдник													
т.к. №58	Булочка дорожная	50	50	0,61	0,61	0,61	0,61	15,4	15,4	67,98	67,98	X	X
н.р.: 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	X	X
Итого:		X	X	3,51	4,41	2,81	3,51	23,9	26,7	132,48	153,98	X	X
Всего:		X	X	24,64	31,23	19,87	26,25	232,45	294,72	787,07	1022,27	X	X

СРЕДА

Завтрак

н.р. 54-29к	Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	5	6,7	7,2	9,7	18,3	24,4	158,2	211	X	X
н.р. 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	0,8	1,1	0,5	0,7	0,4	0,5	9,3	12,4	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	8,51	11,61	9,96	14,08	38,47	53,92	303,14	422,94	X	X

Обед

н.р. 54-3с	Рассольник «Ленинградский»	150	200	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	X	X
н.р. 54-16г	Пшениная каша	100	120	6,29	6,29	5,45	5,45	36,08	36,08	218,6	218,6	X	X
т.к. №284	Оладьи из печени	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	20,31	24,69	16,8	20,21	86,23	100,67	576	682	X	X

Полдник

н.р.:54-9в	Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	X	X
н.р.: 54-3г	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
Итого:		X	X	5,4	5,4	1,8	1,8	38,9	40,5	192,7	199,4	X	X
Всего:		X	X	34,22	30,09	30,21	31,97	139,21	179,64	822,62	1304,34	X	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

н.р.:54-16к	Каша «Дружба» молочная	150	200	3,21	4,28	7,6	10,1	19,5	26	166	223	X	X
н.р.:54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	9,42	12,69	12,56	17,38	48,77	67,62	376,94	522,94	X	X

Обед

н.р.:54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	200	1,26	1,38	6,01	7,2	13,4	14,65	57,3	136	X	X
н.р.:54-11г	Картофельное пюре	100	120	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X
н.р.:54-11р	Тефтели рыбная	60	80	9,57	11,48	4,82	5,78	2,57	5,06	91,67	110	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	14,77	18,26	14,49	18,38	58,45	77,76	346,77	517,65	X	X

Полдник

н.р.:54-1в	Ватрушка творожная	50	50	8,3	8,3	10,4	10,4	15	15	185,7	185,7	X	X
н.р.:54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9	X	X
Итого:		X	X	9,5	9,9	11,2	11,5	21,5	23,7	223,9	236,6	X	X
Всего:		X	X	33,69	40,85	38,25	47,26	128,72	169,08	947,61	1277,19	X	X

ПЯТНИЦА

Завтрак

т.к. №4	Яйцо отварное	20	20	1,05	1,05	0,95	0,95	0,05	0,05	24,8	24,8	X	X
н.р.:54-5г	Каша перловая	90	100	4,24	4,24	4,13	4,13	30,18	30,18	174,9	174,9	X	X
н.р.:54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	X	X
н.р.: 54-3г	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	8,9	10,6	9,44	12,96	58,3	72,55	391,14	497,44	X	X

Обед

н.р.:54-25с	Суп гороховый с картофелем	150	200	4,38	6,38	5,05	6,74	16,8	22,4	132	156	X	X
н.р.:54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	21,12	27,28	9,11	11,89	54,78	71	387,6	480,55	X	X

Полдник

н.р.:54-13в	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9	X	X
н.р.: 54-3г	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
т.к. №33	Фрукты	70	100	0,48	0,48	0,48	0,48	14,76	14,76	38,6	38,6	X	X
Итого:		X	X	5,58	5,58	3,18	3,18	51,86	53,46	231,6	238,3	X	X
Всего:		X	X	35,6	43,46	21,73	28,03	164,94	197,01	1010,34	1216,29	X	X
Итого за неделю		X	X	159,28	185,05	140,28	170,82	815,33	1025,8	4562,48	6064,38	X	X

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

н.р.: 54-16г	Каша рассыпчатая пшеничная	100	110	6,01	6,4	4,29	6,5	32	35,5	210,7	225,8	X	X
пром.	Икра кабачковая	40	50	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56	X	X
н.р.: 54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	9,72	11,41	9,85	13,98	60,47	75,52	413,44	508,14	X	X

Обед

н.р.54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,4	3,2	2,07	2,3	20,92	25,09	68,21	90,6	X	X
н.р 54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	132,7	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	14,34	18,1	7,33	8,95	54,5	68,29	298,11	378,55	X	X

Подник

н.р.:54-10в	Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177	X	X
н.р.:54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	200	2,6	3,5	2,5	3,3	16,7	22,3	100,1	133,4	X	X
т.к. №33	Фрукты	70	100	0,48	0,48	0,48	0,48	14,76	14,76	38,6	38,6	X	X
Итого:		X	X	7,68	8,58	7,08	7,88	61,98	67,58	315,7	349	X	X
Всего:		X	X	31,74	38,09	24,26	30,81	176,95	211,39	1027,25	1235,69	X	X

ВТОРНИК

Завтрак

н.р.: 54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,62	4,8	3,98	5,3	4,09	5,46	93,5	124,7	X	X
т.к.№3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	83,85	118	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	8,7	11,64	8,24	11,63	35,82	50,18	312,99	442,24	X	X

Обед

н.р.: 54-17с	Суп из овощей	150	200	1,26	1,68	4,49	5,98	7,01	9,35	73,78	98,37	X	X
н.р.: 54-11г	Картофельное пюре	100	120	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X
н.р.: 54-11р	Тефтеля рыбная	60	80	9,57	11,48	4,82	5,78	2,57	5,06	91,67	110	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	14,77	18,56	12,97	17,16	52,06	72,46	363,25	480,02	X	X

Полдник

н.р.: 54-4т(2)	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	150/20	14,48	17,37	12,25	13,7	29	34,8	275,2	330,3	X	X
т.к.№19	Какао с молоком	150	200	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	89,1	118,8	X	X
Итого:		X	X	17,58	21,47	14,85	17,2	42	52,13	364,3	449,1	X	X
Всего:		X	X	41,05	51,67	36,06	45,99	129,88	174,77	1040,54	1371,36	X	X

СРЕДА

Завтрак

н.р.:54-18с	Каша молочная манная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7	X	X
н.р. 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	0,8	1,1	0,5	0,7	0,4	0,5	9,3	12,4	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	6,71	8,91	6,16	8,68	35,37	48,52	249,54	342,64	X	X

Обед

н.р.:54-18с	Свекольник	150	200	3,45	4,6	2	2,6	8,1	10,9	64,3	85,8	X	X
н.р.:54-1г	Макаронны отварные	100	120	2,6	3,2	4,43	5,5	9	11,5	67,3	98	X	X
н.р.:54-1г	Гуляш из птицы	60	80	5,32	6,1	6,5	7,62	0,7	0,94	56	90	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
Итого:		X	X	13,21	16,2	13,29	16,17	45,18	58,74	307,8	429,05	X	X

Полдник

н.р.:54-1о	Омлет	80	120	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	X	X
т.к. №44	Огурец соленый	30	50	0,16	0,4	0,02	0,05	0,34	0,85	2,2	5,5	X	X
н.р.: 54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
Итого:		X	X	8,86	13,3	12,02	18,05	7,44	10,65	172,6	257,8	X	X
Всего:		X	X	28,78	38,41	31,47	42,9	87,99	117,91	729,94	1029,49	X	X

ПЯТНИЦА

Завтрак

н.р.:54-60	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	X	X
н.р.:54-4г(2)	Каша гречневая	100	110	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	X	X
н.р.:54-28з	Свекла отварная	50	60	0,8	0,96	0,04	0,05	4,3	5,2	21,4	25,8	X	X
т.к.№19	Какао с молоком	150	200	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	89,1	118,8	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	18,01	21,97	13,9	17,53	66,17	87,85	489,74	634,44	X	X

Обед

н.р.:54-10с	Суп крестьянский с перловкой	150	200	1,44	1,92	3,78	5,04	7,72	10,3	70,65	94,2	X	X
н.р.:54-12м	Плов с мясом куриным	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
												X	X
Итого:		X	X	19,68	24,72	9,04	11,59	55	70,6	379,65	485,45	X	X

Полдник

н.р.: 54-13в	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9	X	X
н.р.: 54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
т.к. №33	Фрукты	70	100	0,48	0,48	0,48	0,48	14,76	14,76	38,6	38,6	X	X
Итого:		X	X	5,58	5,58	3,18	3,18	51,86	53,46	231,6	238,3	X	X
Всего:		X	X	43,27	52,27	26,12	32,3	173,03	211,91	1100,99	1358,19	X	X
Всего за неделю		X	X	169,75	218,16	143,48	187,98	740,98	929,12	4874,72	6221,76	X	X
Итого за 2 недели		X	X	329,03	403,21	283,76	358,8	1556,31	1954,92	9437,2	12286,14	X	X
				32,903	40,321	28,376	35,88	155,631	195,492	943,72	1228,614		

ПЯТНИЦА

Завтрак

н.р.:54-6о	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	X	X
н.р.:54-4г(2)	Каша гречневая	100	110	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	X	X
н.р.:54-28з	Свекла отварная	50	60	0,8	0,96	0,04	0,05	4,3	5,2	21,4	25,8	X	X
т.к.№19	Какао с молоком	150	200	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	89,1	118,8	X	X
пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14	X	X
пром.	Кондитерские изделия	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4	X	X
Итого:		X	X	18,01	21,97	13,9	17,53	66,17	87,85	489,74	634,44	X	X

Обед

н.р.:54-10с	Суп крестьянский с перловкой	150	200	1,44	1,92	3,78	5,04	7,72	10,3	70,65	94,2	X	X
н.р.:54-12м	Плов с мясом куриным	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	X	X
н.р.: 54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X
пром.	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	X	X
												X	X
Итого:		X	X	19,68	24,72	9,04	11,59	55	70,6	379,65	485,45	X	X

Полдник

н.р.: 54-13в	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9	X	X
н.р.: 54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	X	X
т.к. №33	Фрукты	70	100	0,48	0,48	0,48	0,48	14,76	14,76	38,6	38,6	X	X
Итого:		X	X	5,58	5,58	3,18	3,18	51,86	53,46	231,6	238,3	X	X
Всего:		X	X	43,27	52,27	26,12	32,3	173,03	211,91	1100,99	1358,19	X	X
Всего за неделю		X	X	169,75	218,16	143,48	187,98	740,98	929,12	4874,72	6221,76	X	X
Итого за 2 недели		X	X	329,03	403,21	283,76	358,8	1556,31	1954,92	9437,2	12286,14	X	X
				32,903	40,321	28,376	35,88	155,631	195,492	943,72	1228,614		