

Утверждено:

Заведующий ГКДОУ

«ДЕТСКИЙ САД №367 Г. О. ДОНЕЦК» ДНР

Г.Е. Кондрашова



# Двухнедельное меню

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		СТОИМОСТЬ	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>ЗАВТРАК</b>												
196	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	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
232	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
327	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		
	<b>ОБЕД</b>												
144	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	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	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		
	<b>УЖИН</b>												
193	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	Чай сладкий	150	200	---	---	---	---	9,98	12,97	37,90	49,27		
512		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		
	<b>За день</b>			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	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		<b>ЗАВТРАК</b>													
166	500	100	100	100	2,07	2,07	1,86	1,86	16,65	16,65	94,83	94,83	59,05	91,45	
249	491	70	100	12,05	6,17	1,52	3,26	---	---	47,36	109,49				
359		30	30	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	3,90	3,90				
327	515	160	200	4,48	3,92	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05				
105		30	40	2,60	1,95	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0				
				14,35	21,44	7,48	9,97	45,9	55,87	308,37	424,27				
		<b>ОБЕД</b>													
132	360	200	250	3,54	2,85	2,45	3,95	12,87	17,55	81,50	114,98	28,77	43,99		
179	508	60	85	2,99	1,54	2,0	3,64	8,86	16,79	56,95	108,41				
293	394	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39				
359		30	30	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	3,90	3,90				
318	515	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86				
105		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				
		<b>УЖИН</b>													
219	413	115	125	17,25	20,86	11,13	14,02	14,17	16,99	213,74	285,46	61,09	78,19		
372	404	10	15	0,43	70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89				
		150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0				
		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				
				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	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>													
196	Каша гречневая с маслом сливочным	100	120	3,22	5,04	0,83	1,32	15,80	25,28	116,82	150,82	26,12	33,36
507	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
501	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
232	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,005	0,005	0,01	0,01	15,12	18,4	58,55	70,26		
496	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0		
513				11,08	14,02	8,96	10,75	37,06	65,44	331,44	422,54		
<b>ОБЕД</b>													
141	Рассольник Ленинградский с маслом сливочным со сметаной	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	61,06	68,55
293	Макаронные отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50		
478	Котлета куриная с маслом растительным	60	80	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56		
399	Сок фруктовый	150	180	0,64	0,77	---	---	21,53	25,83	90,90	109,10		
329	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		
<b>УЖИН</b>													
	Йогурт	160	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0	32,12	32,12
347	Булка слобная	55	55	4,39	4,39	4,52	4,52	25,21	25,21	152,05	152,05		
509	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0		
314				12,97	14,99	11,40	13,12	44,99	50,91	323,55	367,05		
	<b>За день</b>			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	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>													
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		
<b>ОБЕД</b>													
293	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
	Макаронные 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		
<b>УЖИН</b>													
240,493	Сырники сладкие с маслом сливочным, 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		
	<b>За день</b>			55,92	74,86	37,81	54,72	176,63	246,55	1228,58	1748,33	126,38	144,45

ПЯТНИЦА   неделя		выход		белки		жиры		углеводы		калории		СТОИМОСТЬ	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>													
182	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
114	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		
150	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		
<b>ОБЕД</b>													
169	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
132	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	Компот из сухофрукты сладкий	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86		
515	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	---	76,0	95,0		
105				14,99	22,94	14,9	24,22	69,53	90,05	422,94	639,47		
<b>УЖИН</b>													
126	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
501	Яйцо отварное	1 шт.	шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
232	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,005	0,005	0,01	0,01	15,12	18,4	58,55	70,26		
496	Хлеб	20	30	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
326	Сыр твёрдый	10	15	2,40	3,50	2,90	5,15	---	---	33,8	77,5		
513				9,61	12,17	12,43	14,43	28,26	40,82	240,22	348,77		
366	<b>За день</b>			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
<b>ЗАВТРАК</b>												
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		
<b>Итого</b>			9,94	13,81	10,55	13,32	39,59	56,13	217,68	408,23		
<b>ОБЕД</b>												
Суп с клецками на костном бульоне с маслом сливочным	200	250	2,87	2,53	3,04	4,58	15,10	18,62	97,99	128,38		
Макаронные 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		
<b>Итого</b>			15,79	33,0	15,98	17,83	86,42	100,82	511,34	632,6		
<b>УЖИН</b>												
Творожно- рисовая запеканка с маслом 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		
<b>Итого</b>			24,26	28,46	23,56	28,10	60,52	73,77	543,0	679,26		
<b>За день</b>			49,99	75,27	50,09	59,25	186,53	230,78	1332,02			

Вторник 2 неделя

	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		СТОИМОСТЬ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Вторник</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Макаронны 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	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70		
сладкий	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,0	76,0		
Хлеб	10	15	2,40	3,50	4,40	5,15	-	-	38,0	77,5		
Сыр			19,17	23,33	17,56	20,17	58,9	76,80	455,38	592,16		
<b>Итого</b>												
<b>ОБЕД</b>												
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	30	30	0,16	0,24	0,2	0,3	0,46	0,69	2,60	3,90		
консервированный	150	180	0,42	0,49	-	-	26,07	26,67	97,65	113,32		
Компот из сухофрукты	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	15,04	38,0	76,0		
сладкий			17,07	26,84	16,48	26,14	71,3	99,7	490,51	729,33		
Хлеб												
<b>Итого</b>												
<b>УЖИН</b>												
Пирожок с повидлом	90	130	5,92	7,77	5,81	7,86	43,58	58,98	132,80	312,32		
сладкий с маслом сливочным, маслом растительным	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0		
Йогурт	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0		
Яблоко			14,5	18,37	12,69	16,46	63,36	84,68	303,70	527,32		
<b>Итого</b>			50,84	68,54	46,73	621,77	193,56	261,18	1249,59	1848,81		
<b>За день</b>												





Четверг 2 недели

Четверг	выход		белки		жиры		углеводы		калории		СТОИМОСТЬ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	80	100	2,98	3,67	9,69	1,84	21,75	24,45	125,16	131,18		
Макароны отварные с маслом сливочным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66		
Икра кабачковая с маслом растительным	1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80		
Яйцо вареное	160	180	6,71	5,50	4,17	4,85	12,80	19,10	105,9	139,1		
Какао с молоком сладкое	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0		
Хлеб	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,0		
Фрукта			17,48	18,69	14,02	16,16	53,36	73,77	411,23	514,74		
<b>Итого</b>												
<b>ОБЕД</b>												
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		
<b>Итого</b>			17,47	25,95	16,67	26,0	123,75	134,48	403,47	620,44		
<b>УЖИН</b>												
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		
<b>Итого</b>			27,78	35,40	22,04	30,54	59,79	72,01	664,14	904,04		
<b>За день</b>			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
<b>ЗАВТРАК</b>												
Картофель отварной с маслом сливочным	110	110	2,28	2,28	2,62	2,621	17,81	17,81	107,04	107,04		
Рыба тушеная 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		
<b>Итого</b>			11,48	17,4	6,09	7,02	43,45	54,96	264,85	372,91		
<b>ОБЕД</b>												
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 тушеная 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		
<b>Итого</b>			24,12	30,55	16,48	18,34	48,41	61,68	354,27	484,27		
<b>УЖИН</b>												
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		
<b>Итого</b>			10,27	11,83	9,68	11,29	73,17	86,19	405,57	471,17		
<b>За день</b>			45,87	59,78	32,16	36,65	165,03	202,83	1024,69	1328,35		