**ГКДОУ «Гранитненский детский сад общеразвивающего вида «Ромашка» Тельмановского муниципального округа» ДНР**

Утверждаю

И.о.заведующего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Черман М.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г | г | г | г | Ккал |
| **Понедельник, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 503 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8.31 | 9.35 | 29.34 | 233.82 |
| 043 | Какао с молоком | 200 | 4.1 | 3.5 | 17.33 | 118.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.72 | 92.4 |
| Пром. | Печенье | 25 | 1.88 | 4.25 | 16.75 | 112.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **465** | **17.33** | **17.46** | **82.14** | **557.52** |
|  | **II Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Свежие фрукты (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II Завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-15з | Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.2 | 6.8 | 71.4 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.52 | 2.8 | 14.92 | 110.92 |
| 54-6г | Рис отварной | 120 | 3 | 3.8 | 29.2 | 162.8 |
| 271 | Котлета рыбная в томатном соусе | 80/37 | 12.53 | 5.87 | 8.93 | 106.0 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0.8 | 0 | 23.4 | 100.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.0 | 0.1 | 7.54 | 36.0 |
|  | **Итого за Обед** | **737** | **26.4** | **17.02** | **101.41** | **638.12** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.3 | 225.5 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3.7 | 4.4 | 14.6 | 113.5 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.03 | 2.65 | 15.7 | 118 |
| 02 | Булочка дорожная | 50 | 0.61 | 0.61 | 15.4 | 67.98 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **595** | **22.63** | **26.05** | **69.68** | **623.98** |
|  | **Итого за день** | **1897** | **66.2** | **60.45** | **264.63** | **1865.22** |
| **Вторник, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-6м | Биточки из говядины | 60 | 11 | 10.5 | 9.9 | 177 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6.6 | 5.0 | 28.8 | 187 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0.8 | 0 | 23.4 | 100 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
|  | **Итого за Завтрак** | **425** | **20.99** | **15.89** | **82.78** | **563** |
|  | **II Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко)\*\* | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II Завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-6с  1/2 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 200 | 1.8  4.94 | 1.9  4.62 | 11  0.3 | 56.57  62.6 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-35м | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 14.0 | 9.2 | 12.6 | 187.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
|  | **Итого за Обед** | **675** | **26.73** | **23.61** | **77.98** | **619.87** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 22.9 | 10.8 | 15.4 | 250.3 |
| Пром. | С повидлом фруктовым | 20 | 0.06 | 0 | 12.04 | 49.6 |
| Пром. | Печенье | 12.5 | 0.94 | 2.13 | 8.37 | 56.25 |
| Пром. | Ряженка/Молоко кипяченое | 200 | 5.6 | 7.0 | 9.0 | 124 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **382.5** | **29.5** | **19.93** | **44.81** | **480.15** |
|  | **Итого за день** | **1625** | **70.16** | **61.76** | **239.12** | **1821.4** |
| **Среда, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 505 | Каша молочная пшенная | 220 | 7.71 | 7.77 | 26.52 | 205.43 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 043 | Какао с молоком | 200 | 4.1 | 3.5 | 17.33 | 118.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.01 | 0.21 | 15.09 | 72.0 |
| Пром. | Сыр твердый в нарезке | 12 | 2.2 | 3.22 | 0.21 | 39.84 |
|  | **Итого за завтрак** | **502** | **20.82** | **18.7** | **59.45** | **492.67** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за IIзавтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-15з | Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.2 | 6.8 | 71.4 |
| 54-4с | Рассольник Домашний | 200 | 4.58 | 5.74 | 11.2 | 116.06 |
| 179 | Картофель отварной | 150 | 2.85 | 6.15 | 19.1 | 143 |
| 54-5м | Котлеты из курицы | 75 | 14.4 | 3.2 | 10.1 | 126.4 |
| 439 | Компот из свежих яблок | 180 | 0.11 | 0.11 | 17.88 | 49.45 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
|  | **Итого за Обед** | **650** | **24.53** | **19.79** | **78.96** | **533.91** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13.3 | 13.1 | 7.9 | 203.6 |
| 628 | Огурец (помидор) соленый | 50 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.5 |
| 513 | Чай с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 18.67 | 105.06 |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 3.7 | 1.7 | 38.9 | 185.4 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **475** | **22.79** | **17.74** | **87.9** | **598.56** |
|  | **Итого за день** | **1762** | **72.43** | **59.58** | **243.05** | **1710.54** |
| **Четверг, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 503 | Каша молочная овсянная | 220 | 7.65 | 9.73 | 23.89 | 210.56 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.03 | 2.65 | 15.7 | 118 |
| Пром. | Сыр твердый в нарезке | 12 | 2.2 | 3.22 | 0.21 | 39.84 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | 96.0 |
|  | **Итого за Завтрак** | **512** | **20.36** | **19.88** | **60.22** | **521.0** |
| **II завтрак** | | | | | | |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 4.96 | 10.12 | 110.36 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6.4 | 6.5 | 35.5 | 225.8 |
| Рыба,припущенная с овощами | 115 | 19.3 | 0.75 | 0.31 | 84.3 |
| Огурец (помидор) соленый | 50 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.5 |
| Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.3 | 0 | 31.1 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
| **Итого за Обед** | **760** | **33.69** | **12.65** | **98.56** | **650.96** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 80 | 10.6 | 10.7 | 9.8 | 177.5 |
| Чай с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 18.67 | 105.06 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1.25 | 0.25 | 10.62 | 51.0 |
| Шанежка с яблоками | 60 | 3.1 | 1.8 | 25.3 | 129.7 |
| **Итого за уплотненный полдник** | **535** | **23.8** | **21.59** | **100.95** | **691.96** |
| **Итого за день** | **1900** | **73.43** | **50.3** | **244.53** | **1804.17** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 190 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6.14 | 7.59 | 39.09 | 156 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.76 | 92.4 |
| Пром. | Сыр твердый в нарезке | 6 | 1.1 | 1.61 | 10.86 | 19.92 |
|  | **Итого за завтрак** | **486** | **15.18** | **13.56** | **88.97** | **439.99** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко)\*\* | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** | | | | | | |
| 628 | Огурец (помидор) соленый | 50 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.5 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 4.78 | 2.2 | 15.54 | 100.86 |
| 372 | Бефстроганов из отв. говядины | 80 | 12.1 | 11 | 1.92 | 154.4 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.6 | 26.6 | 173.7 |
| 54-2хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 20.55 | 101 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **25.58** | **19.45** | **85.26** | **616.46** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 326 | Сырники из творога | 140 | 22 | 20.3 | 28.1 | 384 |
| 54.5с | Соус молочный натуральный | 25 | 0.9 | 1.85 | 2.4 | 29.8 |
| 384 | Ряженка/Кисель молочный | 200 | 4.2 | 3.72 | 30.2 | 171 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.76 | 92.4 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **405** | **30.14** | **26.23** | **79.46** | **677.2** |
|  | **Итого за день** | **1706** | **51.09** | **59.24** | **263.28ш** | **1773.55** |