

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО-  
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



УТВЕРЖДЕНО:

Директор Д. БОУ

АНДРЕЕВСКИЙ УЧК

Г. О. ДОКУЧАЕВСК»

Дядыкова Е.Е.



Сезон: 1 неделя  
 Возрастная категория: 3-х до 7-ми лет

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОПЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>	Запеканка творожная со сметанным соусом	140/15	22.10/0.7	14.83/5.18	25.64/1.96	312.26/56.89
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
	Печенье	15	1.0	2.16	10.77	65.4
<b>итого за завтрак</b>			<b>32.61</b>	<b>27.37</b>	<b>77.75</b>	<b>680.85</b>
<b>ПЕЗАВТРАК:</b>	Сок фруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49
<b>итого за Пезавтрак</b>			<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>11.41</b>	<b>49</b>
<b>ОБЕД:</b>	Суп гороховый с гречками	250\15	5.99	5.97	30.61	201.61
	Макаронь отварные	150	5.9	8.11	31.29	229.76
	Котлета мясная	80	11.55	16.27	4.43	208.39
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Овощи свежие или консервированные	40	0.66	0.12	2.76	13.8
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
<b>итого обед</b>			<b>27.39</b>	<b>30.47</b>	<b>118.36</b>	<b>866.38</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Каша пшениная вязкая	120	5.02	4.17	30.88	181.12
	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0	133
	Икра кабачковая	50	0.94	4.27	5.8	62.66
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Чай с лимоном	180/6	0/0.05	0/0.001	17.96/0.18	68.22/2.04
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	10.40	45.00
<b>итого полдник</b>			<b>14.71</b>	<b>20.79</b>	<b>84.82</b>	<b>591.64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74.92</b>	<b>78.77</b>	<b>292.34</b>	<b>2187.87</b>

- 2 -



Сезон: 1 неделя  
 Возрастная категория: С3-ХД07-ми

ПОТ

Приспособия	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ВТОРНИК</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>	Суп молочный манный	230	10.9	10.63	35.83	274.99
		Чай с лимоном	180/6	0/0.05	0/0.01	17.96/0.18	68.22/2.04
		Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
		Печенье	15	1	2.16	10.77	65.4
		Сыр твердый	5	1.2	1.6	0	19.0
<b>итого за завтрак</b>			<b>15.95</b>	<b>14.4</b>	<b>84.34</b>	<b>529.25</b>	
<b>ПАЗАВТРАК:</b>	Сок фруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49	
<b>итого за Пазавтрак</b>			<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>11.41</b>	<b>49</b>	
<b>ОБЕД:</b>	Борщ капустный	250	3.48	3.73	17.06	114.7	
	Каша гречневая	130	4.03	4.81	20.54	143.00	
	Оладьи из печени	65	13.57	6.66	6.64	140.77	
	Овощи свежие или консервированные	40	0.48	0.06	1.98	8.4	
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22	
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6	
	<b>итого за обед</b>			<b>25.03</b>	<b>15.32</b>	<b>96.27</b>	<b>625.09</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>	Картофель отварной	150	3.0	2.77	24.16	138.24
		Рыба тушеная с овощами	125	14.11	3.74	7.92	113.53
		Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
Хлеб пшеничный		40	2.8	0	19.6	99.6	
Какао на молоке		180	6.01	5.2	19.78	146.7	
<b>итого за полдник</b>			<b>31.4</b>	<b>16.71</b>	<b>82.14</b>	<b>605.87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72.59</b>	<b>46.57</b>	<b>274.16</b>	<b>1809.21</b>	

—3—



Сезон: 1 неделя  
 Возрастная категория: с3-хдо7-ми лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
<b>СРЕДА</b>							
<b>ЗАВТРАК:</b>	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0	133	
	Каша пшениная вязкая	100	2.87	3.35	16.49	108.41	
	Капуста тушеная	110	2.21	5.32	14.84	99.26	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.48	4	22.49	140.05	
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6	
<b>Итого завтрак</b>							
<b>ИЗЗАВТРАК:</b>	Сок фруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49	
<b>Итого иззаптрак</b>							
<b>ОБЕД:</b>	Суп фасолевый	250	4.52	2.69	17.42	113.54	
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6	
	Каша рисовая	120	3.08	3.91	31.0	174.3	
	Котлета мясная	80	11.55	16.27	4.43	208.39	
	Овощи свежие или консервированные	40	0.48	0.06	1.98	8.4	
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22	
	<b>Итого обед</b>						
	<b>ПОЛДНИК:</b>	Каша молочная «Геркулес»	200	7.85	9.14	27.7	229.35
		Чай с лимоном	180/6	0/0.05	0/0.01	17.96/0.18	68.22/2.04
		Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
Печенье		15	1	2.16	10.77	65.4	
Фрукты свежие		100	0.40	0.40	10.40	45.00	
<b>Итого полдник</b>							
<b>Итого завтрак + обед + полдник</b>							
<b>Итого за день:</b>			<b>53.27</b>	<b>59.46</b>	<b>276.32</b>	<b>1864.48</b>	



Сезон: 1 неделя  
 Возрастная категория: СЗ-ХД07-МИ

1097

Промышленность	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ИЗДЕЛИЯ	Каша пшениная вязкая	120	5.02	4.17	30.88	181.12
	Йогурт отварной	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0	133
	Сыр твердый	10	2.4	3.2	0	38
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
	Икра кабачковая	50	0.94	4.27	5.8	62.66
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
Итого изделия			27.75	33.39	76.34	723.88
ИЗДЕЛИЯ	Сок фруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49
Итого изделия			0.21	0.14	11.41	49
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	150	3.05	4.21	14.22	104.49
	Котлета рыбная	60	12.5	12.44	12.07	209.59
	Картофель отварной	150	3.00	2.77	24.16	138.24
	Овощи свежие или консервированные	40	0.48	0.06	1.98	8.4
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Итого обед			22.32	19.48	81.70
ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая	220	5.99	6.6	25.22	183.29
	Чай с лимоном	180/6	0/0.05	0/0.01	17.96/0.18	68.22/2.04
	Печенье	15	1	2.16	10.77	65.4
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	10.40	45.00
Итого полдник			10.24	9.17	84.13	463.55
Итого завтрак			60.52	62.18	253.58	1909.97

-5-



Сезон: 1 неделя  
 Возрастная категория: 3-3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>						
	Вареники ленивые со сметаной	130/13	22.90	18.67	22.37	317.72
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
	Печенье	15	1.0	2.16	10.77	65.4
<b>ПОДГОТОВКА ЗАВТРАКА:</b>						
	Сок фруктовый	70	32.71	26.03	72.52	629.42
			0.21	0.14	11.41	49
<b>ПОДГОТОВКА ЗАВТРАКА:</b>						
	Борщ	250	0.21	0.14	11.41	49
	Макаронные отварные	150	3.48	3.73	17.06	114.7
	Тефтели куриная с рисом	150	5.9	8.11	31.29	229.76
	Овощи свежие или консервированные	40	16.21	19.67	17.59	306.93
	Компот из сухофруктов	40	0.66	0.12	2.76	13.8
	Хлеб пшеничный	180	0.49	0	29.67	113.22
		40	2.8	0	19.6	99.6
<b>ПОДГОТОВКА ПОЛДНИКА:</b>						
	Картофель отварной	150	29.36	31.57	117.19	872.61
	Рыба тушеная с овощами	125	3.0	2.77	24.16	138.24
	Хлеб пшеничный	40	14.11	3.74	7.92	113.53
	Сыр твердый	40	2.8	0	19.6	99.6
	Чай с лимоном	10	2.4	3.2	0	38
	Фрукты свежие	180/6	0/0.05	0/0.01	17.96/0.18	68.22/2.04
		100	0.40	0.40	10.40	45
<b>ПОДГОТОВКА ПОЛДНИКА:</b>						
			22.76	10.12	80.22	504.63
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ:</b>						
			85.04	67.86	281.34	2055.66



Сезон: 2 неделя  
 Возрастная категория: 3-х до 7-ми лет

Премииши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая каленность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>	Сырники со сметаной	120/13	22.57/0.36	14.84/2.6	33.19/0.41	349.65/26.7
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Печенье	15	1.0	2.16	10.77	65.4
<b>Итого за завтрак</b>			<b>32.74</b>	<b>24.8</b>	<b>83.75</b>	<b>688.05</b>
<b>ПАЗВТРАК:</b>	Сок фруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>11.41</b>	<b>49</b>
<b>ОБЕД:</b>	Суп перловый	250	2.47	3.7	17.31	113.2
	Макаронны отварные	150	5.9	8.11	31.29	229.76
	Котлета мясная	80	11.55	16.27	4.43	208.39
	Овощи свежие или консервированные	40	0.66	0.12	2.76	13.8
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	<b>Итого за обед</b>			<b>23.69</b>	<b>28.14</b>	<b>104.28</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Йогурт отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Каша пшеничная вязкая	120	5.02	4.17	30.88	181.12
	Оладьи из печени	65	13.57	6.66	6.64	140.77
	Капустка тушеная	110	2.21	5.32	14.84	99.26
	Чай	200	0	0	12.97	49.27
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	10.40	45.00
<b>Итого за полдник</b>			<b>29.08</b>	<b>21.15</b>	<b>95.61</b>	<b>677.82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85.72</b>	<b>74.23</b>	<b>295.05</b>	<b>2187.44</b>

-7-



Сезон: 2 неделя  
 Возрастная категория: с3-хдо7-ми

ЛОТ

Приемпищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша молочная рисовая	220	5.99	6.6	25.22	183.29
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Печенье	15	1	2.16	10.77	65.4
	Чай с лимоном	180/6	0/0.05	0/0.01	17.96/0.18	68.22/2.04
	Сыр твердый	10	2.4	3.2	0	38
<b>Итого завтрак</b>			<b>12.24</b>	<b>11.97</b>	<b>73.73</b>	<b>456.55</b>
<b>ПЕРЕЗТРАК:</b>	Союфруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49
<b>Итого завтрак</b>			<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>11.41</b>	<b>49</b>
<b>ОБЕД:</b>	Борщ	250	3.48	3.73	17.06	114.7
	Каша ячневая вязкая	60	1.33	1.67	8.82	55.35
	Оладьи из пчени	65	13.57	6.66	6.64	140.77
	Овощи свежие или консервированные	40	0.66	0.12	2.76	13.8
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
<b>Итого обед</b>			<b>22.33</b>	<b>12.18</b>	<b>84.55</b>	<b>537.44</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0	133
	Картофель отварной	150	3.00	2.77	24.16	138.24
	Кофейный напиток с молоком	180	4.48	4.0	22.43	140.5
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Овощи свежие или консервированные	40	0.66	0.12	2.76	13.8
<b>Итого полдник</b>			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>10.40</b>	<b>45.00</b>
<b>Итого завтрак</b>			<b>16.06</b>	<b>19.18</b>	<b>73.63</b>	<b>564.74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51.44</b>	<b>43.47</b>	<b>248.32</b>	<b>1607.73</b>



Сезон: 2 неделя  
 Возрастная категория: 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>СРЕДА</b> ЗАВТРАК:	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Каша гречневая	130	4.03	4.81	20.54	143.00
	Котлета рыбная	60	12.5	12.44	12.07	209.59
	Икра кабачковая	50	0.94	4.27	5.8	62.66
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31.36</b>	<b>31.32</b>	<b>78.07</b>	<b>724.35</b>
<b>ПЕЗАВТРАК:</b> Итого за Пезавтрак	Сок фруктовый	70	0.21	0.14	11.41	49
<b>ОБЕД:</b>	Суп гороховый с гречками	250/15	5.99	5.97	30.6	201.6
	Каша пшеничная вязкая	100	2.87	3.35	16.49	108.41
	Котлета мясная	80	11.55	16.27	4.43	208.39
	Овощи свежие или консервированные	40	0.66	0.12	2.76	13.8
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
<b>Итого за обед</b>	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
<b>ПОЛДНИК:</b>	Суп молочный манный	230	24.36	25.71	103.56	745.02
	Чай	200	10.09	11.63	35.83	284.99
	Сыр твердый	10	0	0	12.97	49.27
	Хлеб пшеничный	40	2.4	3.2	0	38
	Фрукты свежие	100	2.8	0	19.6	99.6
	Печенье	15	0.40	0.40	10.40	45.00
<b>Итого за полдник</b>			<b>1</b>	<b>2.16</b>	<b>10.77</b>	<b>65.4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>16.69</b>	<b>17.39</b>	<b>89.57</b>	<b>582.26</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>72.62</b>	<b>74.56</b>	<b>282.61</b>	<b>2100.63</b>

- 9 -



Сезон: 2 неделя  
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая каленность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша молочная «Геркулес»	200	7.85	9.14	27.7	229.35
	Чай с лимоном	180/6	0/0.05	0/0.001	17.96/0.18	68.22/2.04
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Печенье	15	1.0	2.16	10.77	65.4
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.7</b>	<b>11.31</b>	<b>76.21</b>	<b>464.61</b>
<b>ПАЗВТРАК:</b>	Сок фруктовый	180	0.21	0.14	11.41	49
<b>Итого за Пазвтрак</b>			<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>11.41</b>	<b>49</b>
<b>ОБЕД:</b>	Рассолыник «Ленинградский»	250	3.05	4.21	14.22	104.49
	Оладьи из пчени	65	13.57	6.66	6.64	140.77
	Каша гречневая	130	4.03	4.81	20.54	143.00
	Овощи свежие или консервированные	40	0.66	0.12	2.76	13.8
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
	<b>Итого за обед</b>			<b>24.6</b>	<b>15.8</b>	<b>93.43</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0	133
	Каша рисовая	120	3.08	3.91	31.0	174.3
	Капуста тушеная	110	2.21	5.32	14.84	99.26
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Йогурт отварной	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
<b>Итого за полдник</b>			<b>25.08</b>	<b>31.38</b>	<b>75.90</b>	<b>760.66</b>
<b>ИТОГО ЗА А ДЕНЬ:</b>			<b>61.59</b>	<b>58.63</b>	<b>256.95</b>	<b>1889.08</b>

- 10 -



Сезон: 2 неделя Возраст/накатегория: 3-  
 4007-Милет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая калорийность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>	Запеканка творожная со сметаной	140/15	22.10/0.7	14.83/5.18	25.64/1.96	312.26/56.89
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0	19.6	99.6
	Сыр твердый	10	2.4	3.2	0	38
	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
<b>Итого за завтрак</b>						
<b>ИЗВТРАК:</b>	Сок фруктовый	70	34.01	28.41	66.98	653,45
<b>Итого за Извтрак</b>						
<b>ОБЕД:</b>	Борщ	250	0.21	0.14	11.41	49
	Макаронны отварные	150	3.48	3.73	17.06	114.7
	Тертеля куриная с рисом	150	5.9	8.11	31.29	229.76
	Овощи свежие или консервированные	40	16.21	19.67	17.59	306.93
	Компот из сухофруктов	180	0.48	0.06	1.98	8.4
	Хлеб пшеничный	40	0.49	0	29.67	113.22
				2.8	0	19.6
<b>Итого за обед</b>						
<b>ПОЛДНИК:</b>	Картофель отварной	150	29.36	31.57	117.19	877.61
	Рыба тушеная с овощами	125	3.0	2.77	24.16	138.24
	Овощи свежие или консервированные	40	14.11	3.74	7.92	113.53
	Чай	40	0.48	0.06	1.98	8.4
	Хлеб пшеничный	200	0	0	12.97	49.27
<b>Итого за полдник</b>						
	Фрукты свежие	40	2.8	0	19.6	99.6
		100	0.40	0.40	10.40	45.00
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			20.79	6.97	77.03	454.04
			84.37	67.09	272.61	2034.10

- 88 -



Директор ТОО «Андреевский ВРК г.о.  
Докучаевск» Е.Е. Дяпыкова

Промшта, пронумеровано  
лист 11

