

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий в ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД  
№ 107 Г.О.ДОНЕЦК» ДНР

\_\_\_\_\_ Т.М.Леденёва

Приказ № от 24.01.2025

**Примерное двухнедельное меню  
на осенне-зимний период 2024-2025 гг.  
в ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 107 Г.О  
ДОНЕЦК» ДНР**

Составила:

медсестра

Е.В.Павлова

Название блюда	Фактический выход блюда (I-младшая)	Фактический выход блюда (сад)
<b>I - неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша гречневая с маслом сливочным	100	150
Икра кабачковая консервированная	40	50
Яйцо отварное	1	1
Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерские изделия	12	20
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>		
Свекольник	150	200
Рис отварной	70	80
Гуляш из мяса курицы	50	70
Огурец консервированный	40	50
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
Компот из смеси сухофруктов	150	200
<b>Ужин</b>		
Булочка «Домашняя»	60	70
Какао с молоком	150	200
яблоко	95	100
<b>Вторник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Омлет на натуральном молоке	130	155
Горошек консервированный	40	50
Чай сладкий	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
яблоко	95	100
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>		
Суп гороховый с гречками	150	200
Винегрет	100	130

Рыба тушеная с овощами	50	70
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Картофель отварной	80	90
Капуста тушеная	50	70
Кофейный напиток с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерские изделия	12	20
<b>Среда</b>		
<b>Завтрак</b>		
Макароны отварные	130	150
Овощи натуральные	40	50
Яйцо отварное	1	1
Чай сладкий	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты	150	200
Каша пшеничная	60	80
Котлета из мяса курицы	50	60
Икра кабачковая	40	50
Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Запеканка из творога	120	140
Кофейный напиток с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
<b>Четверг</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный манный	150	200
Чай сладкий	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерские изделия	12	20
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>		
Рассольник « Ленинградский»	150	200
Картофель тушеный	80	90
Оладьи из печени	50	60
Овощи натуральные	40	50
Компот из смеси сухофруктов	150	200

Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Яблоко запеченное с творогом	130	150
Кофейный напиток с молоком	150	200
<b>Пятница</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша пшенная	80	90
Огурец консервированный	40	50
Яйцо отварное	1	1
Чай сладкий	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
яблоко	95	100
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>		
Борщ с капустой и картофелем	150	200
Плов с мясом курицы	120	150
Икра свекольная	40	50
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Суп молочный манный	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерские изделия	12	20
Кофейный напиток с молоком	150	200
<b>II - неделя</b>		
<b>Понедельник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Мароны отварные	110	140
Огурец консервированный	40	50
Чай с сахаром	150	200
Яйцо отварное	1	1
Хлеб пшеничный	20	30
яблоко	95	100
<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с клецками	150	200
Голубцы ленивые	130	140
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Суп молочный овсяный	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	30

печенье	12	20
<b>Вторник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Омлет на молоке	130	150
Огурец консервированный	40	50
Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерские изделия	12	20
<b>Второй завтрак</b>		
Сок	100	100
<b>Обед</b>		
Борщ с капусты и картофеля	150	200
Картофель отварной	80	90
Котлета рыбная	50	60
Горошек консервированный	40	50
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Суп молочный манный	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
яблоко	95	100
<b>Среда</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная	70	80
Яйцо отварное	1	1
Огурец консервированный	40	50
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сладкий	150	200
Кондитерские изделия	12	20
<b>Второй завтрак</b>		
сок	130	150
<b>Обед</b>		
Суп овощной	150	200
Каша гречневая	70	80
Гуляш из мяса курицы	50	60
Капуста тушеная	60	70
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
Компот из смеси сухофруктов	150	200
<b>Ужин</b>		
Ватрушка с творогом	80	100
Молоко кипяченое	150	200
Яблоко свежее	95	100
<b>Четверг</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша пшенная	70	80

Икра кабачковая	40	50
Яйцо отварное	1	1
Хлеб пшеничный	20	30
Чай сладкий	150	200
яблоко	95	100
<b>Второй завтрак</b>		
сок	100	150
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты	150	200
Картофель тушеный	80	90
Печень тушеная в сметане	70	80
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Икра свекольная	50	60
<b>Ужин</b>		
Суп молочный с пшеничной крупой	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерское изделие	12	20
<b>Пятница</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша перловая с маслом сливочным	80	90
Горошек консервированный	40	50
Чай сладкий	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Кондитерское изделие	12	20
<b>Второй завтрак</b>		
сок	150	180
<b>Обед</b>		
Бульон с мясом куриным с гренками	150	200
Рагу овощное	100	120
Яйцо отварное	1	1
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	50	60
<b>Ужин</b>		
Суп молочный вермишелевый	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	200
Яблоко свежее	95	100
Хлеб пшеничный	20	30

### **Использованная литература:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.:ДеЛипринт, 2011.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – Москва ДеЛи плюс, 2016.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова, Уральский региональный центр питания, 2012.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений. Под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – Москва ДеЛи плюс, 2015.
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск, 2022.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в двух частях. Под редакцией Коровка Л.С., доцента Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004.