

Государственное бюджетное учреждение общеобразовательная
организация Запорожской области

"Обиточненская
школа-детский сад" Черниговского района

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ОО ЗО
"Обиточненская школа-детский сад"
Черниговского района



 /И.П. Соколова/

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА
на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период 2024-2025 года**

1 неделя

Понедельник

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша овсяная	120	4,05	5,69	20,36	149,00
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00
10:00 Свежие фрукты	1шт				
Яблоки / Бананы	100	0,40/1,50	0,40/0,50	9,80/8,00	44,00/95
Всего	522	12,18/13,28	22,83/22,93	58,64/56,84	491,1/542,1
ОБЕД					
Огурцы соленые	50	0,42	0,1	1,6	9,00
Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8
Жаркое по-домашнему с мясом	180	19,02	17,23	20,05	322,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37
Всего	650	31,86	35,09	70,23	793
ПОЛДНИК					
Сырники со сметанным соусом	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16
Цикорий на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56
Всего	340	33,24	24,31	42,02	516,72

ВТОРНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай	180	12	3,1	14	53,06
Сок фруктовый	120	0,90	0,00	18,18	76,00
Всего	545	25,23	24,43	97,07	536,14
ОБЕД					
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Борщ со сметаной	200/10	1,95	2,13	10,53	70,00
Каша пшеничная	120	8,55	7,23	41,17	270,50
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Кисель из свежих фруктов	180	7,7	7,7	17,9	69
Всего	690	43,49	36,18	94,01	782,17
ПОЛДНИК					
Булочка ванильная	90	1,98	2,03	13,62	81,00
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего	270	7,2	6,53	22,26	178,2

СРЕДА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Макароны отварные	120	5,9	8,11	31,29	229,76
Яйцо отварное	1шт/40	2,54	2,30	0,14	31,50
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0
10:00 Свежие фрукты	1шт				
Яблоки / Бананы	100	0,40/1,50	0,40/0,50	9,80/8,00	44,00/95
Всего	562	16,57/17,67	27,55/27,65	69,71/67,91	603,36/654,36
ОБЕД					
Салат с квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	41,6
Рассольник по-ленинградски	200	1,99	5,11	16,92	121,75
Плов из мяса курицы	160	9,45	5,85	26,88	195,15
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
Всего	630	14,99	21,01	107,63	591,26
ПОЛДНИК					
Оладьи с повидлом	100/15	19,57	13,59	29,15	326,20
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18
Всего	295	25,77	19,79	54,49	507,38

ЧЕТВЕРГ

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша молочная овсяная	200	6,66	10,99	22,64	216,40
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай	180	12	3,1	14	53,06
10:00 Сок фруктовый	120	0,90	0,00	18,18	76,00
Всего	545	26,03	25,47	93,95	531,16
ОБЕД					
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	65,83
Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	70,00
Каша гречневая	120	7,46	5,61	35,84	230,45
Сосиска отварная	50	11,4	15,20	0,08	169
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37
Всего	630	33,01	44,11	80,66	740,65
ПОЛДНИК					
Рулет мясной с макаронами	80	8,38	5,32	13,77	137,00
Огурцы соленые	50	0,42	0,1	1,6	9,00
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Печенье	1шт	2,30	2,90	22,30	125,10
Цикорий на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56
Всего	420	18,35	20,67	77,21	566,66

ПЯТНИЦА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшенная	120	6,60	5,72	37,88	229,5
Яйцо отварное	1шт/40	2,54	2,30	0,14	31,50
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18
10:00 Свежие фрукты	1шт				
Яблоки / Бананы	100	0,40/1,50	0,40/0,50	9,80/8,00	44,00/95
Всего	545	23,35/24,45	31,34/31,44	91,44/89,64	743,28/794,28
ОБЕД					
Капуста тушенная	80	1,25	2,69	2,82	48,2
Суп с клецками	200	0,28	2,16	1,56	26,48
Пюре картофельное	130	3,39	4,69	27,66	128,92
Печень по-строгановски	55	17,43	11,64	7,10	162,31
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Кисель из свежих фруктов	180	7,7	7,7	17,9	69
Всего	685	32,5	36,43	71,66	570,91
ПОЛДНИК					
Ленивые вареники со сметанным соусом	135	0,50	82,50	0,80	747,50
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего	315	5,77	87	9,44	844,7

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный гречневый	200	6,97	10,4	25,00	222,40
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00
10:00 Свежие фрукты	1шт				
Яблоки / Бананы	100	0,40/1,50	0,40/0,50	9,80/8,00	44,00/95
Всего	542	13,96/15,06	22,2/22,3	58,66/56,86	493,1/544,10
ОБЕД					
Капуста тушеная	80	1,25	2,69	2,82	48,2
Суп рыбный с крупой	200	6,05	3,55	12,9	119,00
Каша рисовая	120	7,51	8,34	30,44	227,00
Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Кисель из сухофруктов	180	0,3	0,01	24,4	96,8
Всего	690	28,66	32,56	89,46	782,40
ПОЛДНИК					
Рогалик с повидлом	90	3,78	6,70	31,09	128,90
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18
Всего	270	9,98	12,9	56,43	310,08

ВТОРНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Плов рисовый с яблоками	180	7,43	12,57	57,59	373,32
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай	180	12	3,1	14	53,06
10:00 Сок фруктовый	120	0,90	0,00	18,18	76,00
Всего	525	26,80	27,05	103,43	688,08
ОБЕД					
Салат с квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	41,6
Борщ со сметаной	200/10	1,95	2,13	10,53	70,00
Тефтели мясные	80	8,85	6,64	4,53	118,11
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Компот и 3 свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37
Всего	710	27,7	34,68	82,66	664,84
ПОЛДНИК					
Шарлотка с яблоками	90	5,80	5,00	9,60	107,00
Цикорий с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56
Всего	270	10,6	9,8	34,52	266,56

СРЕДА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194,00
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00
10:00 Свежие фрукты	1шт				
Яблоки / Бананы	100	0,40/1,50	0,40/0,50	9,80/8,00	44,00/95
Всего	547	12,51/13,61	17,72/17,82	63,29/61,49	464,7/515,7
ОБЕД					
Икра свекольно-морковная	50	1,07	2,06	6,45	48
Суп с макаронами	200	2,22	1,88	13,98	89,78
Пюре картофельное	130	3,39	4,69	27,66	128,92
Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Кисель из свежих фруктов	180	7,7	7,7	17,9	69
Всего	680	26,61	35,54	97,02	681,7
Полдник					
Ватрушка с творогом	80	4,43	7,64	12,49	136
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18
Всего	260	10,63	13,84	37,83	317,18

ЧЕТВЕРГ

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,4	25,87	224,9
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0
10:00 Сок фруктовый	120	0,90	0,00	18,18	76,0
Всего	562	14,25	21,8	67,91	527,6
ОБЕД					
Огурцы соленые	50	0,42	0,1	1,6	9,00
Суп с мясными фрикадельками	200/30	5,83	4,56	13,59	118,8
Плов рисовый с мясом	160	10,84	24,23	15,94	321,21
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37
Всего	660	27,3	44,2	63,61	654,38
ПОЛДНИК					
Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149
Цикорий на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56
Всего	270	12,09	11,55	38,57	308,56

ПЯТНИЦА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая	120	7,46	5,61	35,84	230,45
Яйцо отварное	1шт/40	2,54	2,3	0,14	31,5
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Хлеб с маслом и твердым сыром	30/10/5	6,47	11,38	13,66	185,7
Чай	180	12	3,1	14	53,06
10:00 Свежие фрукты	1шт				
Яблоки / Бананы	100	0,40/1,50	0,40/0,50	9,80/8,00	44,00/95
Всего	545	30,01/31,11	28,13/28,23	78,06/76,26	616,11/667/11
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Суп крестьянский	200	2,4	3,17	19,76	106,5
Каша ячневая	120	4,79	4,26	30,83	187,02
Сосиска отварная	50	11,04	15,20	0,08	169
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37
Всего	640	29,15	40,98	87,33	714,84
ПОЛДНИК					
Кексы с изюмом	50	5,6	1,67	2,86	108,81
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего	230	10,82	6,17	11,5	206,01