



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая  
ГКДОУ Детский сад № 3  
"Крепыш"  
Н.Л.Воловик

**Примерное меню  
рационов горячего питания воспитанников ГКДОУ Детский сад № 3 "Крепыш"  
города-курорта Кисловодска  
зима - весна 2024 года.**

День: первый

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 -7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	1
Каша вязкая рисовая молочная с сахаром	200/5	3,09	4,07	32,09	117,0	Сб. ДОУ 2010г	168
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт/ 200	0,5	0	10,0	42,0	Сб. ДОУ 2005г	399
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная (отварная)	50	1,6	1,8	3,0	31,5	Сб. ШП 2005г.	131
Рассольник ленинградский с перловой крупой, со сметаной	200/5	1,7	4,09	13,3	96,6	Сб. ДОУ 2010г	76
Рыба (треска) запечённая с морковью	70	6,7	3,4	1,9	64,7	Сб. ДОУ 2010г	247
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,13	137,25	Сб. ДОУ 2010г	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	50,04	Сб. ДОУ 2010г	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Лапшевик с творогом, со сметаной	200/5	17,86	14,77	42,13	373	Сб. ДОУ 2010г	212
Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,6	206,8	Сб. ДОУ 2010г	397
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
Итого за первый день:		52,55	53,7	276,59	1864,89		

День: второй

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	3,38	4,43	0	54,0	Сб. ДОУ 2010г	7
Запеканка из творога с тыквой со сгущённым молоком	150/10	21,13	17,94	17,7	352,36	Сб. ДОУ 2010г	238
Чай с молоком	180/10	1,26	1,44	14,31	77,4	Сб. ДОУ 2010г	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	1 шт						к/к
<b>Обед</b>							
Горошек консервированный ( отварной)	50	1,6	1,8	3,0	31,5	к/к	к/к
Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	Сб. ДОУ 2010г	86
Плов из птицы	220 (70/150)	18,5	19,5	31,0	162,1	Сб. ДОУ 2010г	304
Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,1	3,8	98,5	Сб. ДОУ 2010г	398
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Икра кабачковая промышленного производства	70	4,28	5,37	25,10	166,0	Сб. ДОУ 2010г	454
Рыба запеченная в омлете	130	15,3	5,0	3,7	168,0	Сб. ДОУ 2010г	249
Кисель промышленного производства	50	0	0	23,4	95,4	к/к	к/к
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
Итого за второй день:		77,7	66,68	207,69	1795,66		

День: третий

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	1
Каша вязкая молочная пшеничная с тыквой	200/5	9,23	4,31	52,89	274,29	Сб. ДОУ 2010г	169
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт/200	0,5	0	10,0	42,0	Сб. ДОУ 2010г	399
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	50	3,8	6,3	8,0	107,7	Сб. ДОУ 2010	54
Суп с рыбными консервами	200	6,8	4,2	11,46	133,8	Сб. ДОУ 2010г	87
Азу из говядины	220 (70/150)	16,7	12,7	18,2	254,6	Сб. ДОУ 2016 г.	293
Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	21,76	88,85	Сб. ДОУ 2010г	372
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	2,15	118	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	5,6	18,2	147,6	Сб. ДОУ 2010г	93
Пирожок с повидлом	70	2,88	1,17	27,78	133,0	Сб. ДОУ 2010г	454
Молочный/кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	1шт/200	5,0	5,6	8,2	102,0	к/к	к/к
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
Итого за третий день:		66,9	70,22	285,19	2241,84		

День: четвёртый  
Сезон: зима - весна 2024 г.  
Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Гренки с сыром	75	9,2	5,4	29,2	135,5	Сб. ДОУ 2010г	117
Икра кабачковая промышленного производства	50	0,4	2,3	2,9	34,8	К/к	К/к
Омлет натуральный со сливочным маслом	100/5	9,1	16,9	1,9	196,3	Сб. ДОУ 2010г.	215
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	1 шт						к/к
<b>Обед</b>							
Овощи солёные (огурец / помидор)	50	0,3	0	1,4	6,0	Сб. ШП 2005г.	70
Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13,0	10,1	Сб. ДОУ 2010г.	85
Суфле куриное с рисом	80	12,7	12,08	3,39	173,0	Сб. ДОУ 2010г	311
Капуста тушеная	150	3,13	5,66	14,38	120,0	Сб. ДОУ 2010г	132
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	50,04	Сб. ДОУ 2010г	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Сырники со сгущенным. молоком	150/10	23,2	15,8	13,4	292,5	Сб. ДОУ 2010г	231
Молочный/кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,0	5,6	8,2	102,0	к/к	к/к
Яблоко свежее	150	0,40	0,40	9,80	44,0	Сб. ДОУ2010	368
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
Итого за четвёртый день:		79,54	78,28	213,21	1870,24		

День: пятый  
Сезон: зима - весна 2024 г.  
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	1
Каша молочная из смеси круп с яблоком	200	8,14	9,68	11,41	200,64	Сб. ДОУ 2010г	180
Сыр (порция)	15	3,38	4,43	0	54,0	Сб. ДОУ 2010г	7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт/ 200	0,5	0	10,0	42,0	Сб. ДОУ 2010г	399
<b>Обед</b>							
Овощи соленые (огурец/помидор)	50	0,3	0	1,4	6,0	Сб. ШП 2015г.	70
Борщ с фасолью со сметаной	200/5	1,7	4,5	13,2	92,1	Сб. ДОУ 2010г	63
Бефстроганов из отварного мяса	75	7,1	5,98	12,82	132,0	Сб. ДОУ 2010г.	278
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,68	4,36	27,25	171,0	Сб. ДОУ 2010г	205
Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,1	3,8	98,5	Сб. ДОУ 2010г	398
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Картофельные оладьи с сыром со сметаной	120/10	13,4	17,6	31,4	237	Сб. ДОУ 2010	150
Кисель промышленного производства	180	0	0	23,4	95,4	к/к	к/к
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
Итого за пятый день:		54,16	64,04	243,42	1874,64		

День: шестой

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	3,38	4,43	0	54,0	Сб. ДОУ 2010г.	7
Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	1
Каша вязкая овсяная молочная с сахаром	200/5	5,35	2,75	31,95	374,0	Сб. ДОУ 2010г	168
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт/200	0,5	0	10,0	42,0	Сб. ДОУ 2010г	399
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная (отварная)	50	1,6	1,8	3,0	31,5	Сб. ШП 2015г.	131
Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,6	69,2	Сб. ДОУ 2010г	85
Шницель рыбный натуральный	80	10,5	3,7	7,8	106,3	Сб. ДОУ 2010г	258
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	Сб. ДОУ 2010г	321
Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	21,76	88,85	Сб. ДОУ 2010г	372
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Лапшевик с творогом, со сметаной	200/5	17,86	14,77	42,13	373	Сб. ДОУ 2010г.	212
Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,6	206,8	Сб. ШП 2005г.	382
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
Итого за шестой день:		61,62	55,47	272,01	2228,9		

День: седьмой

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	
Пудинг творожный с яблоком со сгущенным молоком	150/10	24,5	16,9	23,9	374,0	Сб. ДОУ 2010г	240
Чай с молоком	180/10	1,26	1,44	14,31	77,4	Сб. ДОУ 2010г	394
Второй завтрак							
Фрукты свежие (по сезону)	1 шт						к/к
Обед							
Горошек консервированный (отварной)	50	1,6	1,8	3,0	31,5	к/к	к/к
Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	Сб. ДОУ 2010г.	86
Котлеты рубленые из бройлера цыплят	70	9,8	8,8	10,1	160,3	Сб. ДОУ 2010г	305
Каша перловая с овощами	150	5,5	3,93	31,3	191,0	Сб. ДОУ 2010г	166
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	50,04	Сб. ДОУ 2010г	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Полдник							
Икра кабачковая промышленного производства	50	0,4	2,3	2,9	34,8	к/к	к/к
Рыба запеченная в омлете	130	15,3	5,0	3,7	168,0	Сб. ДОУ 2010г	249
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
Ужин							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
Итого за седьмой день:		74,27	61,69	252,94	1969,24		

День: восьмой

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливоч.	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	1
Каша вязкая молочная пшениная с тыквой	200/5	9,23	4,31	52,89	274,29	Сб. ДОУ 2010г	69
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт/200	0,5	0	10,0	42,0	Сб. ДОУ 2010г	399
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	50	3,8	6,3	8,0	107,7	Сб. ДОУ 2010	54
Суп крестьянский со сметаной	200/5	2,6	4,6	8,2	117,3	Сб. ДОУ 2010г	98
Гречка по-купечески	220 (70/150)	31,86	10,83	42,0	393,53	СБ.ЛПП 2015г.	
Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,1	3,8	98,5	Сб. ДОУ 2010г	398
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	5,6	18,2	147,6	Сб. ДОУ 2010г	93
Пирожок с повидлом	70	2,88	1,17	27,78	133,0	Сб. ДОУ 2010г	454
Молочный/кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	1шт/200	5,0	5,6	8,2	102,0	к/к	к/к
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
Итого за восьмой день:		77,87	68,78	309,77	2373,92		



День: девятый

Сезон: зима - весна 2024 г.

Возрастная категория: 3 -7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
Завтрак							
Гренки с сыром	75	9,2	5,4	29,2	135,5	Сб. ДОУ 2010г	117
Икра кабачковая промышленного производства	50	0,4	2,3	2,9	34,8	К/к	К/к
Омлет натуральный со сливочным маслом	100/5	9,1	16,9	1,9	196,3	Сб. ДОУ 2010г.	215
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
Второй завтрак							
Фрукты свежие (по сезону)	1 шт						к/к
Обед							
Овощи солёные (огурец / помидор)	50	0,3	0	1,4	6,0	Сб. ШП 2005г.	70
Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13,0	106,0	Сб. ДОУ 2010	85
Суфле куриное с рисом	80	12,7	12,08	3,39	173,0	Сб. ДОУ 2010г	311
Капуста тушеная	150	3,13	5,66	14,38	120	Сб. ДОУ 2010г	132
Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	21,76	88,85	Сб. ДОУ 2010г	372
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Полдник							
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332,0	Сб. ДОУ 2010г	449
Молочный/кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,0	5,6	8,2	102,0	к/к	к/к
Ужин							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
Итого за девятый день:		65,15	70,57	257,57	1948,55		

День: десятый  
Сезон: зима - весна 2024 г.  
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,6	136	Сб. ДОУ 2010г	1
Каша молочная из смеси круп с яблоком	200	8,14	9,68	11,41	200,64	Сб. ДОУ 2010г	180
Сыр (порция)	15	3,38	4,43	0	54,0	Сб. ДОУ 2010г	7
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	Сб. ДОУ 2010г	392
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт/200	0,5	0	10,0	42,0	Сб. ДОУ 2010г	399
<b>Обед</b>							
Овощи соленые (огурцы помидоры)	50	0,3	0	1,4	6,0	Сб. ШП 2015г.	70
Борщ с фасолью со сметаной	200/5	1,7	4,5	13,2	92,1	Сб. ДОУ 2010г	63
Жаркое по-домашнему	220 (80/140)	27,5	7,5	21,9	265,0	Сб. ДОУ 2010г	276
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131,0	Сб. ДОУ 2010г	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Сб. ДОУ 2010г	к/к
<b>Полдник</b>							
Картофельные оладьи с сыром со сметаной	120/10	13,4	17,6	31,4	237	Сб. ДОУ 2010г.	150
Кисель промышленного производства	180	0	0	23,4	95,4	к/к	к/к
<b>Ужин</b>							
Кондитерские изделия (печенье/пряники/вафли)	70	3,78	8,7	33,1	324,0	к/к	к/к
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	Сб. ДОУ 2010г	393
Итого за десятый день:		69,1	61,2	253,1	1859,14		
Итого за весь период:		687,04	650,63	2571,54	20037,02		
Среднее значение за период:		68,7044	65,063	257,154	2003,702		
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности		3,2	3,3	15,9			