



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГКДОУ «Детский сад
№ 23 г.о. Харцызск» ДНР
И.И. Хомич
Приказ от 26.03.2025 № 43

Примерное 10-ти дневное меню
ГКДОУ «Детский сад № 23 г.о. Харцызск» ДНР
возрастная категория: от 1 года до 3 лет / от 3 лет до 7 лет

Неделя 1												
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,1	5,5	3,4	4,5	13,4	17,9	100,7	134,2	54-19к
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3	
	Печенье	20	40	1,5	3	2	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3	
Итого за завтрак		340	470	10	14,6	7,8	11,5	46,6	73,8	295,3	456,8	
Обед	Горошек зелёный	30	60	0,85	1,7	0,05	1	1,75	3,5	11,05	22,1	54-20з
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,5	4,7	4,2	5,6	4,3	5,7	69,2	2,2	54-1с
	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	3,9	4,8	29,2	36,4	162,8	203,5	54-6г
	Гуляш из говядины	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		570	760	21,85	28,9	18,55	25,3	75,75	95,2	558,35	626,7	

Полдник	Овощи сезонные (огурец)		30		0,25		0,05		0,75		4,25	
	Котлета рыбная (минтай)	60	80	8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,9	68,6	91,4	54-3р
	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11г
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9	54-6гн
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3	
Итого за полдник		350	490	13,7	18,55	6,8	8,65	37,2	50,95	265,2	356,25	
ВТОРНИК, 2 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	54-1о
	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	2,8	3,5	2,96	3,7	38,8	48,5	
	Фрукты (яблоко)	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1	
	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3	
	Гренка с сыром	20/10/5	20/10/5	1,5/0,1/2	1,5/0,1/2	0,2/7,2/1,5	0,2/7,2/1,5	9,8/0,1	9,8/0,1	46,9/66,1/17,9	46,9/66,1/17,9	
Итого за завтрак		415	535	17,88	24,1	26,9	34,5	41,26	51,2	473,3	606,7	
Обед	Свекольник	150	200	3,48	5,75	2	3,3	8,2	13,6	65	107,2	54-23с
	Капуста тушёная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	54-8г
	Шницель из говядины	60	75	11	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177	221,3	54-7м
	Соус белый основной	20	30	0,5	0,8	0,8	1,1	0,9	1,3	12,	18,7	54-2 соус
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		560	725	22,48	29,35	17,4	22,7	68,8	88,3	520,9	674	
Полдник	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	54-1т
	Соус сметанный	20	30	0,58	0,87	3,3	4,95	1,32	1,98	37,22	55,23	54-4 соус
	натуральный	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9	
	Молоко кипяченое	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3	

Итого за полдник				310	390	30,18	38,07	15,8	20,35	35,62	47,08	405,12	522,63	
СРЕДА, 3 день														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры		
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная овсяная	120	150	4,1	5,1	4,5	5,6	14,8	18,5	115,6	144,5	54-22к		
	Яйцо варёное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,1	0,3	28,3	56,6	54-6о		
	Ряженка	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6,3	8,4	76,4	108			
	Фрукт (мандарин)	95	100	0,6	0,6	0,1	0,1	5,3	5,3	4,5	24,5			
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3			
Итого за завтрак		405	520	13,0	18,6	10,6	14,9	36,3	47,3	271,7	403,9			
Обед	Овощи сезонные (помидор)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,3	6,4	12,8			
	Рассольник Ленинградский	150	200	3,6	4,74	4,3	5,8	10,2	13,62	94,2	125,52	54-3с		
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	54-16р		
	Картофель отварной в молоке	120	150	3,6	4,5	4,4	5,5	21,2	26,5	138,9	173,7	54-10р		
	Сок яблочный	150	180	0,6	0,9	0	0	13,3	19,95	56	84			
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9			
Итого за обед		610	760	25,1	28,64	13,4	16,2	75,1	95,07	533	640,52			
Полдник	Макаронник с печенью	125	165	11,69	15,31	5,39	7,32	27,09	36,01	204	271	Стр.276, р-п 309		
	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	2,8	3,5	2,96	3,7	38,8	48,5			
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	-	-	4,9	6,5	20,1	26,8	54-2гн		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,99	70,3			
Итого за полдник		335	445	13,87	18,41	8,39	11,02	44,75	61,01	309,89	416,6			

ЧЕТВЕРГ, 4 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Яйцо варёное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,1	0,3	28,3	56,6	54-6о
	Каша жидкая молочная пшённая	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	16,3	20,4	113,6	142	54-25к
	Ряженка	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6,6	8,4	76,4	108	
	Фрукт (банан)	95	100	1,1	1,1	0,4	0,4	14,7	14,7	66,2	66,2	
	Гренка	20/10	30/10	1,5/0,1	2,3/0,1	0,2/7,2	0,2/7,2	9,8/0,1	14,8/0,1	46,9/66,1	70,3/66,1	
Итого за завтрак		415	530	13	18,5	17,4	21,5	47,6	58,63	397,5	509,2	
Обед	Свекла отварная	30	60	0,5	0,9	0,1	0,1	2,6	5,2	12,6	25,2	54-28з
	Суп картофельный с клёцками	150	200	3,5	4,62	2,5	3,28	8,5	11,4	70,2	3,54	54-6с
	Рыба, тушёная с овощами	60	70	5,94	7,04	3,42	3,56	1,54	1,92	61	70	р-п 247, сборник кулинарных изделий для дошкольных организаций
	Каша пшённая рассыпчатая	120	150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8	54-16г
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		570	750	19,54	24,36	11,92	14,24	79,14	100,42	500,5	537,84	
Полдник	Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	54-12м
	Какао с молоком сгущённым	150	200	2,6	3,5	2,5	3,3	16,7	22,3	100,1	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3	
Итого за полдник		290	380	20,5	26,3	7,6	9,6	46,4	62	335,8	439,7	

ПЯТНИЦА, 5 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	120	150	4,1	5,1	3,5	4,4	19,3	24,1	125	156,2	54-23к
	Фрукт (мандарин)	95	100	0,6	0,6	0,1	0,1	5,3	5,3	24,5	24,5	
	Ряженка	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6,6	8,4	76,4	108	
	Гренка	20/5	30/10	1,5	2,3/0,1	0,2/3,6	0,2/7,2	9,8/0,1	14,8/0,1	46,9/33,6	70,3/66,1	
Итого за завтрак		390	490	10,6	13,9	11,2	16,9	41,1	52,7	306,4	425,1	
Обед	Зелёный горошек	30	60	0,85	1,7	0,05	0,4	1,75	3,5	11,05	22,1	54-20з
	Суп картофельный с рыбой минтай	200	250	8,38	10,47	2,6	3,25	14,6	18,25	115,38	144,23	54-20с
	Оладьи из печени по-Кунцевски	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4	54-35м
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	54-4г
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	Стр.316, р-п 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		620	810	30,55	39,53	15,27	20,11	95,76	120,83	642,53	817,33	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3	54-4т
	Соус сметанный натуральный	20	30	0,58	0,87	3,3	4,95	1,32	1,98	37,22	55,23	54-4 соус
	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
	Печенье	20	40	1,5	3	2	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3	
Итого за полдник		310	420	23,88	31,37	16,6	23,25	38,02	59,78	395,92	572,23	

Неделя II												
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Яйцо варёное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,1	0,3	28,3	56,6	54-6о
	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,3	5,7	3,6	4,8	11,9	15,9	97,4	129,9	54-17к
	Фрукт (апельсин)	95	100	0,69	0,77	-	-	7,37	8,19	33	36,7	
	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9	
	Гренка с сыром	30/10/10	30/10/ 15	2,2/0,1/ 2,32	2,2/0,1/ 3,48	0,2/7,2/ 2,95	0,2/7,2/ 4,43	14,8/0,1	14,8/0,1	70,4/66,1/36	70,4/66/1/54	
Итого за завтрак		465	575	16,41	22,25	19,75	25,13	41,47	47,89	411,2	509,6	
Обед	Свекла отварная	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	
	Суп гороховый	150	200	5	6,7	3,4	4,6	12,2	16,3	99,9	133,1	54-8с
	Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1	54-27м
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	80	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		510	680	22,4	27,9	9,6	13,4	63,1	80,5	429,1	554,1	
Полдник	Овощи сезонные (помидор)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,3	6,4	12,8	
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	54-16р
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187	54-5г
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,9	0,2	0,2	9,8	12,3	46,9	58,66	
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,1	0,3	-	-	4,9	6,7	20,4	27,9	54-3гн
	Вафли с фруктовой начинкой	30	30	0,8	0,8	1	1	23,2	23,2	105	105	
Итого за полдник		450	565	19,1	20,6	9,5	10,3	69,5	80,6	440,6	503,5	

ВТОРНИК, 2 день

ВТОРНИК, 2 день													
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	200	3,69	4,9	3,38	4,5	13,8	18,38	100,12	133,48	54-18к	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,10	54-23гп	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,8	14,8	70,3	70,3		
Итого за завтрак		330	430	8,89	11	5,78	7,6	37,1	44,48	234,92	289,88		
Обед	Суп из овощей	150	200	1,08	1,42	11,49	11,96	6,09	8,1	41,66	55,52	54-17с	
	Кнели из говядины с рисом	60	80	8,9	11,9	9,7	12,9	4	5,3	138,5	184,6	54-34м	
	Соус белый основной	20	30	0,5	0,8	0,8	1,1	0,9	1,3	12,5	18,7	54-2 соус	
	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	2,8	3,5	2,96	3,7	38,8	48,5		
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	Стр.316, р-п 390	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9		
Итого за обед		480	630	15,18	19,78	25,51	30,42	55,06	68,88	419,96	537,22		
Полдник	Макароны отварные с овощами	120	150	3,8	4,7	5	6,2	21,2	26,5	144,6	180,7	54-2г	
	Фрикадельки из говядины	60	80	8,2	11	7,3	9,7	4,1	5,4	114,81	153	54-14м	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	46,9	70,3		
	Молоко	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9		
Итого за полдник		350	440	17,9	23,2	16,3	20,6	42,3	5,3	386,31	499,9		

СРЕДА, 3 день

СРЕДА, 3 день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7	54-27х
	Яйцо варёное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,1	0,3	28,3	56,6	54-6о

	Фрукт (апельсин)	90	100	0,69	0,77	-	-	7,37	8,19	33	36,7	
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	9,7	38,2	50,9	54-6гн
	Гренка с сыром	20/10/ 10	20/10/ 10	1,5/0,1/ 2,32	1,5/0,1/ 2,32	0,2/7,2/ 2,95	0,2/7,2/ 2,95	9,8/0,1	9,8/0,1	46,9/66,1/36	46,9/66,1/36	
Итого за завтрак		420	530	11,41	15,09	16,55	15,75	39,07	46,09	353,1	423,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,89	5,16	2,1	2,78	13,89	18,5	89,73	119,6	54-7с
	Запеканка картофельная с печенью	120	150	13,7	17,2	6,6	8,3	19,3	24,1	192	240	54-18м
	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		510	680	22,79	29,06	11,4	16,08	74,69	95,8	493,53	644,3	
Полдник	Капуста, тушёная с мясом	120	150	13,3	16,6	13,1	16,4	7,9	9,9	203,6	254,6	54-10м
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3	0,2	0,4	14,8	19,6	70,3	93,8	
	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
Итого за полдник		300	390	19,1	24,2	16	20,4	32,2	42,1	349,2	448,8	

ЧЕТВЕРГ, 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	12	17,9	2,2	3,2	150,1	225,2	54-1о
	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	2,8	3,5	2,96	3,7	38,8	48,5	
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,5	0,8	1,1	6,4	8,6	37,7	50,2	54-4гн
	Гренка с сыром	20/10	30/15	1,5/2,32	2,3/3,48	0,2/2,95	0,2/4,43	9,8	14,8	46,9/36	70,3/54	
Итого за завтрак		320	445	13,9	20,58	18,75	27,13	21,36	30,3	309,5	448,2	
Обед	Овощи сезонные (огурец)	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	3,52	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	82,77	110,36	54-2с
	Жаркое по-домашнему из	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	54-33м

	курицы											
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		510	680	23,17	29,2	8,07	10,56	57,04	71,22	398,52	501,46	
Полдник	Голубцы ленивые	60	80	5	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77	102,7	54-3м
	Ватрушка творожная	50	50	8,3	8,3	10,4	10,4	15	15	185,7	185,7	54-1в
	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3	0,2	0,4	14,8	19,6	70,3	93,8	
Итого за полдник		290	350	20	23,2	19	21,4	34,32	48,3	413	478,1	

ПЯТНИЦА, 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	150	5,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	54-3г
	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	2,8	3,5	2,96	3,7	38,8	48,5	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,8	14,8	70,3	70,3	
	Фрукт (банан)	70	70	1,1	1,1	0,4	0,4	14,7	14,7	66,2	66,2	
	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	76,3	100,4	54-21гн
	Вафли с фруктовыми начинками	30	30	0,8	0,8	1	1	23,2	23,2	105	105	
Итого за завтрак		440	530	14,48	17,3	12,5	15,5	88,06	97,6	417,85	598,1	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	200	4,43	5,9	5,07	6,76	9,40	12,54	100,95	134,6	54-27с
	Запеканка картофельная с говядиной	120	150	14,1	17,7	13,9	17,4	15,9	19,8	245,2	306,5	54-17м
	Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,4	0,4	-	-	14,9	14,9	60,8	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	13,4	16,8	68,4	85,4	

	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9	
Итого за обед		480	570	23,03	28,9	19,57	24,96	63,4	73,84	522,25	634,2	
Полдник	Варенки ленивые	150	150	15,91	15,91	10,98	10,98	19,7	19,7	239,24	239,24	р-п 331, сборник кулинарных изделий для дошкольных организаций
	Соус сметанный	20	30	0,3	0,45	1,6	2,46	0,7	0,96	18,6	27,87	
	Ряженка	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6,3	8,4	76,4	108	
	Фрукт (мандарин)	70	70	0,6	0,6	0,1	0,1	5,3	5,3	24,5	24,5	
		390	450	21,21	22,76	16,48	18,54	32	34,36	358,74	399,61	54-1 соус
Итого за полдник												

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;
Овощи в нарезке, горошек зеленый *** - допускается выдача иных овощей.

ПОДГОТОВИЛ:
Старшая медсестра ГКДОУ
«Детский сад № 23 г.о. Харцызск» ДНР



О.В. Савченко