

Согласовано:

Главным государственным санитарным врачом
Кировского, Ленинского, Куйбышевского,
Петровского районов г. Донецка
А.Н. Заець



Утверждено:

Заведующим МДОУ "Ясли-сад №194
города Донецка"
Министерства образования и науки
Донецкой Народной Республики
Г.С. Стародуб



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

| № п/п | Наименование блюда | 1-я неделя | | | | | | | 2-я неделя | | | | | | |
|-------|--------------------|------------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|
| | | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| 1 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 2 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 3 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 4 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 5 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 6 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 7 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 8 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 9 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 10 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 11 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 12 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 13 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 14 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 15 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 16 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 17 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 18 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 19 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 20 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 21 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 22 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 23 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 24 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 25 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 26 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 27 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 28 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 29 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 30 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 31 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 32 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 33 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 34 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 35 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 36 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 37 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 38 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 39 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 40 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 41 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 42 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 43 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 44 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 45 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 46 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 47 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 48 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 49 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 50 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 51 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 52 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 53 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 54 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 55 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 56 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 57 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 58 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 59 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 60 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 61 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 62 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 63 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 64 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 65 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 66 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 67 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 68 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 69 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 70 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 71 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 72 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 73 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 74 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 75 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 76 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 77 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 78 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 79 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 80 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 81 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 82 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 83 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 84 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 85 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 86 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 87 | Суп с пшеном | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 88 | Суп с перловкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 89 | Суп с гречкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 90 | Суп с овсянкой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 91 | Суп с рисом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 92 | Суп с макаронами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 93 | Суп с овощами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 94 | Суп с грибами | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 95 | Суп с картофелем | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 96 | Суп с капустой | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 97 | Суп с фасолью | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 98 | Суп с горохом | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 99 | Суп с чечевицей | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 9 | | | | | | | |

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях
(трехразовое питание)**

| Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий детей | | Химический состав блюд | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | Распределение еды по калорийности в течение дня (%) | |
|---|---|-------------------|------------------------|------|------|------|----------|-------|--------|----------------------------------|----|----|---|--|
| | Ясли | Старшая группа | белки | | жиры | | углеводы | | | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты и моркови | 45 | 65 | 0,8 | 1,1 | 1,02 | 1,03 | 3,02 | 4,26 | 23,98 | 30,08 | x | x | x | |
| Макаронная паста с говядиной говядиной | 60 | 70 | 2,89 | 3,95 | 3,47 | 6,69 | 14,43 | 18,1 | 101,66 | 140,77 | x | x | x | |
| Домашнее пюре (1/1/1/2) | 10 | 20 | 1,27 | 2,54 | 1,15 | 2,3 | 0,07 | 0,14 | 15,7 | 31,4 | x | x | x | |
| Хлеб | 20 | 25 | 1,46 | 1,83 | 0,28 | 0,35 | 9,75 | 12,19 | 47,47 | 59,34 | x | x | x | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 7,11 | 9,11 | 28,79 | 36,75 | x | x | x | |