

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГКДОУ №100 «Лучик»

И. А. Уколова



Примерное 10-ти дневное меню
для организации детей
на весенне - летний период 2025 года
в государственном казенном дошкольном учреждении
«Детский сад №100 «Лучик»
комбинированного вида городского округа Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

Г. О. Мариуполь

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Понедельник первая неделя											
ЗАВТРАК											
	Оладьи печёночные	80	100	10,56	14,59	6	7,07	5,5	7	119	149,92
	Каша рисовая молочная	120	150	5,20	6,50	6,80	8,50	20,60	25,70	163,70	204,70
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Сыр	6	8	0,18	2,3	1,74	2,9	0	0	21,60	36,00
	Яблоко	30	40	0,25	0,32	0,37	0,39	7,6	8,2	35	38
	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26
ОБЕД											
Р 54- 6	Суп с клецками	150	200	3,47	4,62	2,46	3,28	8,55	11,40	70,16	93,54
396	Биточки говяжьи	70	80	10,42	11,16	7,86	8,36	10,47	11,21	154	167,0
	Каша гречневая	120	150	1,93	2,34	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Сок яблочный	150	180	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	121,52	121,52
ПОЛДНИК											
	Макароны	120	150	15,7	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,5	248,52
	Порционная рыба(Горбуша/минтай)	100	120	33,75	37,56	10,61	11,54	8,34	9,26	261,20	294,21
	Компот из свежих яблок	150	180	11,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,95	130,22

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Вторник первая неделя											
ЗАВТРАК											
	Омлет	10	120	5,20	6,50	6,80	8,50	20,60	25,70	163,70	204,70
	Каша пшенная	110	130	5,2	6,3	5,95	7,64	21,61	25,63	163,78	205,43
	Огурец консервированный	20	25	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,3
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Чай	150	200	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Борщ с фасолью	180	250	1,84	2,57	2,69	4,1	9,35	13,99	69,53	103,88
	Каша пшеничная	120	50	11,1	17,2	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19
	Котлеты куриные	60	75	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2
	Икра кабачковая/Свежие овощи	25	30	3,11	5,02	1,79	4,17	19,2	30,88	105,35	181,12
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Компот из сухих фруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
ПОЛДНИК											
	Картофель отварной	110	150	2,22	3	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24
	Оладьи печеночные	70	80	15,98	15,98	8,65	8,65	2,81	2,81	153	153
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
	Какао с молоком	160	180	5,45	6,01	4,7	5,2	17,84	19,78	132,51	146,7

Номер рецептур ы	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Среда первая неделя											
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	120	150	2,60	3,20	4,20	5,20	15,80	19,80	111,50	139,40
	Масло	5	7	4,25	4,25	2,13	2,13	1,54	1,54	36	36
	Сыр	6	8	2,34	1,25	2,36	2,86	3,58	4,12	124	142
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Фрукты	90	100	0,40	0,41	0,40	0,41	9,8	9,9	44	45
	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26
ОБЕД											
	Суп с макаронными изделиями	150	200	3,53	4,70	3,72	4,96	7,59	10,12	82,77	110,36
	Плов с говядиной	120	150	16,40	20,5	4,90	6,10	19,90	24,9	188,80	236,00
	Огурец консервированный/Овощи свежие	20	25	1,13	1,13	4,06	4,06	6,92	6,92	68,72	68,72
	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
	Сок фруктовый	120	150	0,44	0,52	0	0	19,3	23,16	80,75	96,90
ПОЛДНИК											
	Запеканка творожно-морковная	100	130	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97
	Сметанный соус	40	65	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,60
	Печенье галетное	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
	Кефир	150	180	5,4	6	1,8	2	7,2	8	72	80

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Четверг первая неделя											
ЗАВТРАК											
	Сельдь	40	50	6,08	8,5	6,84	9	0	0	89,6	112
	Картофель отварной	130	150	2,65	3,06	4,11	4,75	21,08	24,32	132,21	152,55
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Фрукты	35	35	0,40	0,41	0,40	0,41	9,8	9,9	44	45
	Чай	150	180	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Рассольник Ленинградский	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,10	41,64	55,52
	Курица порционная	90	100	25,7	25,7	24,3	24,3	1	1	325,1	325,1
	Каша пшеничная	120	150	2,50	3,00	3,20	3,80	24,30	29,20	135,70	162,80
	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
	Кисель фруктовый	150	180	0,40	0,50	0	0	14,90	19,80	60,80	81,00
ПОЛДНИК											
	Каша пшеничная молочная	120	150	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,05
	Печенье	20	25	0,83	2,32	0,88	2,46	7,56	21,17	41,8	117,04
	Какао с молоке	120	180	5,45	6,01	4,7	5,2	17,84	19,78	132,51	146,7

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Пятница первая неделя											
ЗАВТРАК											
	Каша овсянная молочная	120	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Сыр твёрдый	6	8	0,18	2,3	1,74	2,9	0	0	21,60	36,00
	Чай	150	200	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Суп Харчо	150	200	1,8	2,26	2,6	3,4	14	17,09	84,6	106,5
	Каша гречневая	120	150	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,28	256,71	383,39
	Печень по строгановски в сметанном соусе	50/50	75/50	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Компот из свежих яблок	150	180	0,75	1	0	0	16,65	18,2	57	76
ПОЛДНИК											
	Каша перловая	120	160	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43
	Гуляш	70	80	6,05	6,05	5,35	5,35	5,4	5,22	37,64	37,64
	Карамель	20	25	1,2	1,5	4,3	5,1	5,4	6,1	32	45
	Кефир	120	150	5,22	5,22	4,50	4,50	7,56	7,56	92	92

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Понедельник вторая неделя											
ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	120	150	1,93	2,56	2,68	3,15	9,51	12,67	70,09	83,54
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Сыр	5	8	2,23	2,75	3,6	3,9	1,2	1,8	12	13
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Чай с лимоном	150	200	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Борщ со сметаной	150	180	1,49	2,47	2,26	3,7	10,66	17,31	64,41	123,2
	Каша гречневая	120	150	3,2	3,77	9,20	11,08	21,81	25,19	182,88	214,74
	Котлета куриная	60	70	14,1	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56
	Икра кабачковая/Свежие овощи	25	30	2,65	2,98	2,6	2,9	4,2	5,8	45	49
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Сок фруктовый	150	200	0,75	1	0	0	16,65	18,2	57	76
ПОЛДНИК											
	Отварной картофель	110	130	17,94	23,71	12,53	16,11	23,09	29,67	269,55	401,8
	Сельдь	40	60	0,83	2,32	0,88	2,46	7,56	21,17	41,8	117,04
	Хлеб пшеничный	20	20	1,25	1,67	2,25	2,25	5	5	21	21
	Компот из сухофруктов	150	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,56	7,56	92	92

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Вторник неделя вторая											
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная	120	180	5,64	7,32	5,56	8,79	19	25,3	147,67	208,5
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	50/50	75/50	13,26	16,57	11,23	14,03	4,4	2,81	185	231,25
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Чай с лимоном	150/5	180/5	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Суп гороховый с гренками	150/10	180/15	5,16	6,92	4,04	5,97	22,37	30,61	144,56	201,61
	Жаркое с говядиной	120	120	3,42	4,27	0,38	0,48	0,28	0,36	92,91	116,14
	Тушеная капуста	30	60	1,09	1,31	6,09	7,11	4,72	5,49	75,09	88,8
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Компот из свежих фруктов	150	180	11,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,95	13,22
ПОЛДНИК											
	Ленивые вареники	110	150	10,56	14,59	6	7,07	5,5	7	119	149,92
	Соус сметанный	40	60	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
	Печенье	20	25	1,25	2,25	3,2	3,7	4,21	4,61	26	32
	Йогурт	150	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,56	7,56	92	92

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Среда вторая неделя											
ЗАВТРАК											
	Каша перловая вязкая	100	150	2,14	2,66	2,26	3,24	14,16	17,64	87,88	110,7
	Котлета рыбная Любительская	70	80	3,1	5,2	0,5	0,9	6,7	7,2	92,5	100,1
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	фрукты	40	50								
	Сыр твёрдый	6	10	0,18	2,3	1,74	2,9	0	0	21,60	36,00
	Чай	150	180	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Свекольник	150	180	1,69	3,12	2,96	2,82	10,37	23,27	76,90	103,81
	Плов с курицей	120	150	10,33	16,28	11,84	19,11	7,87	9,97	174,7	271
	Икра кабачковая/Свежие овощи	20/30	25/40	1,09	1,24	4,06	4,21	6,92	7,12	68,72	69,02
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Кисель фруктовый	150	180	11,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,95	13,22
ПОЛДНИК											
	Каша молчная манная	160	200	5,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,6	165,89
	Булочка	50	75	6,05	6,05	5,35	5,35	5,4	5,22	37,64	37,64
	Какао с молоком	150	180	5,4	6	1,8	2	7,2	8	72	80

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Четверг вторая неделя											
ЗАВТРАК											
	Макароны с сыром	120	150	4,64	6,19	4,58	6,,36	14,14	18,82	119,86	160,75
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Чай	150	180	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Суп овощной	150	180	3,32	3,56	4,85	5,12	13,86	14,17	117,00	129,00
	Биточки из говядины	70	90	10,96	15,67	13,4	22,50	20,91	29,48	280,04	385,72
	Каша гречневая	120	150	11,2	14,6	23,5	25,5	1,2	3,2	65,12	65,12
	Овощи консервированные/Овощи свежие	30	30	1,13	1,31	6,06	7,11	4,72	5,49	75,09	88,8
91	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
91	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
518	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,95	13,22
ПОЛДНИК											
	Запеканка морковно-творожная	100	130	17,08	21,91	9,93	12,96	13,98	18,08	211,38	274,24
	Соус сметанный	30	30	0,43	0,70	2,90	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89
	Карамель	20	20	0,83	2,32	0,88	2,46	7,56	21,17	41,8	117,04
	Кипяченое молоко	150	180	5,45	6,01	4,7	5,2	17,84	19,78	132,51	146,7

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Пятница вторая неделя											
ЗАВТРАК											
	Каша молочная овсянная	120	150	17,08	21,91	9,93	12,96	13,98	18,08	211,38	274,24
	Хлеб пшеничный	20	20	3,8	3,8	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3
	Сыр	5	8	2,5	2,9	1,23	1,28	3,2	3,8	25	29
	Фрукты	30	40	2,4	3,5	3,1	3,5	1,4	1,8	15	18
	Масло порционное	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,04	33,07	46,29
	Чай	150	180	0,20	0,20	-	-	4,90	6,50	20,10	26,80
ОБЕД											
	Суп с крупой	150	200	1,8	2,67	2,28	3,32	12,75	19,62	79,4	123,00
	Рагу с курицей	150	180	4,25	4,25	2,13	2,13	1,54	1,54	36	36
	Икра кабачковая	20	25	1,13	1,31	6,06	7,11	4,72	5,49	75,09	88,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
	Сок фруктовый	120	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,95	13,22
ПОЛДНИК											
	Каша рисовая с овощами	100	150	5,45	6,01	4,7	5,2	17,84	19,78	132,51	146,7
	Порционная рыба (горбуша/минтай)	90	110	2,43	3,17	2,43	3,23	16,08	28,48	97,35	127,55
	Хлеб пшеничный	20	20	1,9	2,24	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8
	Кисель фруктовый	150	180	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2