

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГКДОУ
«Детский сад № 2
«Золотой ключик»

Л.Н. Савченко

28.03.2025

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия

по Ставропольскому краю №9

Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
А.В. Красько

« 11 » декабря 2024 г.

*Примерное перспективное 10-дневное цикличное
меню ГКДОУ «Детский сад № 2 «Золотой ключик»
на зимне-весенний период 2025 года*

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ 2025 г.

Государственное казенное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад 2 Золотой ключик

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Л.Н. Савченко

--	--	--

Типовое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-8 лет

МЕНЮ РАСКЛАДКА на 2 кв 2025 г САД 10-ч. режим работы

Прием пищи	Раздел меню	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд				Вита С	№ Рецептуры	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ										
Завтрак	гор.блюдо	яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0		
		икра кабачковая (консерв)	100	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77		
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	15,9	80			
	хлеб	Молоко кипячоное	200	6,1	5,44	10,1	93,6	2,73	400с62011	
	гор.напиток	Итого завтрак		14,82	13,26	30	279,62	4,5		
2-ой завтрак	фрукты	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0	18,18	88	3,6	399с62011	
		Итого 2 завтрак		1	0	18,18	88	3,6		
Обед	1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,5	110	7,29	87с62011	
		Голубцы ленивые	80/15	7,06	4,52	10,13	202,4	10	298с62011	
	2 блюдо гарнир	Огурцы свежие	50	0,4	0	0,88	9	1		
		Картофель отварной	150	3,06	4,5	20,4	132,6	18,16	318с62011	
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	25,2	127,2	0		
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	27,8	113	0,4	376с62011	
	Итого обед			22,74	16,74	95,91	694,2	36,85		
Полдник	напиток	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1	393с62011	
	булочное	Рыба запеченная с морковью	75	5,5	2,56	2,15	53,8	0,82		
		Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07		
ИТОГО за день:				10,53	9,54	26,21	232,8	1,89		
2 ДЕНЬ										
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	3,09	4,07	32,09	333	1,48	168с62011	
		Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7с62011	
	гор.напиток	Хлеб пшеничный	20	3,3	0,5	16,8	84,6	0		
		Кофейный напиток с молоком	200/10	0,3	0,1	9,5	40	1	392с62011	
		Итого завтрак:		9,01	7,62	58,39	493,6	2,55		
2-ой завтрак		Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10		
		Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,1	4,4	19,36	132	0	103с62005	
	Обед	Биточки из птицы	80	12,21	11,38	8,09	184	0,44	306с62011	
		Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	8,67	137с62011	
		Огурцы свежие	50	0,4	0	0,88	9	1		
		Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0		
		Хлеб пшеничный	30	1,6	20,5	9,69	47,3	0		
Кисель из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372с62021			
Полдник	Кефир	180	0,68	0,28	20,74	87,8	100	398с62011		
	Булочка домашняя	50	2,9	3,2	24,05	136,7	0,2	454с62011		
	Итого полдник		3,58	3,48	44,79	224,5	100,2			
ИТОГО за										
	ЗДЕНЬ	Запеканка из творога с морковью сметанным соусом	120/10	21,05	14,46	39,6	20,58	0,29	237с62011	
Завтрак		Хлеб ржаной	40	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462с62021	
		Какао с молоком	200	2,72	0,48	15,9	80	0		
		Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0	6с62011	
		Итого завтрак:		26,79	21,15	67,98	222,68	0,92		
2-ой завтрак		Напиток овощной в ассортименте	180	0,6	0	31	82	12	399с62011	
		Итого 2 завтрак		0,6	0	31	82	12		
Обед		Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,84	4,08	11,62	113,2	3,03	63с62011	
		Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	265,43	0,12	282с62011	
		Макароны отварные с маслом	75	3,68	2,26	13,22	84,22	0	317с62011	
		Икра из весклы	75	1,76	3,44	9,25	75,07	5,04	54с62011	

		Хлеб пшеничный	50	4,08	0,7	21	106	0	
		Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	122,4	1,54	372с62011
		Итого обед:		47,04	35,36	166,66	1419,44	16,43	
		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	122,4	90	398с62011
	Полдник	Булочка "Умница" йод	50	1,75	2,8	14,7	91	0	
		Итого полдник		2,36	3,05	33,37	213,4	90	
				76,79	59,56	299,01	1937,52	119,35	
	ИТОГО за								
	4 ДЕНЬ	Каша манная молочная	200/5	2,4	3,82	16,1	410	0	185с62011
		Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0	6с62011
		Сыр Российский	10	2,6	2,67	0	35,27	0,08	7с62011
		хлеб ржаной	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	398с62011
		Чай с сахаром	200/10/	0,3	0,1	9,5	40	1	459с62021
	2-ой завтрак	Итого 2 завтрак				9,5	40	1	
		Груши	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,01	4,2	18,56	12,91	4,65	81с62011
		Котлеты рыбные	80	7,93	4,55	14,6	2,2	1,8	247с62011
		Макароны отварные с маслом	130	3,68	2,26	13,22	84,22	0	317с62011
		Хлеб ржаной	30			12	60		
		Хлеб пшеничный	30	4,9	0,8	25,2	127,2	0	
		Огурцы свежие	50	0,38	0	0,88	9	1	
		Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	368с62011
		Итого обед:		21,79	11,86	112,52	415,77	9,44	
		Итого обед:		43,58	23,72	225,04	831,54	18,88	
	Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,08	93,6	2,73	400с62011
		Пряники в ассортиенте	50	2,95	2,35	30	183	0	
		Итого полдник		12,16	10,8	20,16	187,2	5,46	
				60,47	41,4	269,26	1197,74	25,41	
	ИТОГО за								
	5 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10	120/10	18,69	12,67	11,4	179	0,25	231с62011
	Завтрак	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	15,9	80	0	396с62011
		Кофейный напиток с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	0,34	
		Итого завтрак:		42,75	27,61	57,53	540	0,84	
	2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10	368с62011
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,26	13,71	83,8	6,6	82с62011
		Запеканка картофельная с мясом	200/5	15	12,8	32	296	4,8	291с62011
		Хлеб пшеничный	60	2,45	0,4	12,2	63,6	0	368с62011
		Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	23	113	0,18	495с62021
		Итого обед:		23,43	17,04	117,11	734,17	11,76	
	Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	122,4	1,26	
		Капуста тушеная	50	0,98	1,85	4,74	39,5	8,19	132с62011
		хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8		
		Итого полдник		2,3	2,09	11,42	74,3		
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	6 день						30,79	
	Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	9,38	16,8	1,88	279,9		
		Горошек зеленый	40	1,55	2,2	9	41,8	0,19	215с62011
		Хлеб пшеничный	20	1,6	20,5	9,69	47,3	5,5	10с62012
		Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0	
		Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	0	6с62011
	2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0	18,18	88	1	459с62021
		Итого 2 завтрак		1	0	18,18	88	3,6	399с62011
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,36	3,9	5,35	67,8		
		Гуляш из отварного мяса	80/50	10,3	8,15	2,62	212	16,03	66с62011
		Каша гречневая рассыпчатая	130/5	7,45	5,28	33,49	211,25	0,6	277с62011
		Хлеб пшеничный	30	4,9	0,8	25,2	127,2	0	

	Хлеб ржаной	30	2,72	0,48	15,9	80	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0	6с62011
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	17,62	
	Печенье	50	1,69	3,42	10,78	80,8	1,26	401с62011
	Итого полдник		2,67	5,27	15,52	120,3	5,18	
	ИТОГО за день:		4,48	5,42	70,38	359,54	13,37	
Завтрак	7 день						15,36	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/3	3,4	3,82	16,56	114,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,28	93с62011
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0	
	Чай с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0	6с62011
	Итого завтрак:		9,03	9,88	50,9	334,6	0,38	396с62011
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,61	0,25	18,67	122,4	2,66	
	Итого 2 завтрак		0,61	0,25	18,67	122,4	90	398с62011
	Борш с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,9	10,19	88	90	
	Зразы рыбные рубленые с яйцом	80	10,77	5,32	12,1	204	8,23	57с62011
	Картофель отварной с маслом	150	3,06	4,5	20,4	132,6	1,85	265с62011
	Огурцы свежие	50	0,38	0	0,88	9	18,16	321с62011
2-ой завтрак	Хлеб пшеничный	60	2,45	0,4	12,2	63,6	1	
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,09	18,09	75,6	0	
Обед	Итого обед:		18,65	14,21	73,86	572,8	0,18	376с62011
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,08	93,6	29,42	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	2,73	400с62011
	Итого полдник		9,96	7,76	36,23	234,6	0	466с62011
			38,25	32,1	179,66	1264,4	2,73	
							124,8	
	8 день							
Завтрак	Вареники ленивые отварные с маслом	120/5	14,79	7,42	24,83	193,2		
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	15,9	80	0,19	230с62011
	Сыр Российский	10	2,6	2,67	0	35,27	0	
	Чай с сахаром	200	3,8	3,54	17,58	118,9	0,08	7с62011
ИТОГО за								
	Итого завтрак:		23,91	14,11	58,31	427,37	0,27	
2-ой	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	122,4	0,54	
	Итого 2 завтрак		0,61	0,25	18,67	122,4	90	398с62011
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9,5	6,6	23,28	108	90	
	Плов из птицы филе	80/130	15,12	12,76	26,76	459	0	83с62011
	огурец свежие	50	0,38	0	0,88	9	1	
2-ой завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	21	106	0	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	122,4	1,54	462с62021
	Итого обед:		4,38	0,7	63,98	350,8	1,54	
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	122,4	4,34	
Полдник	Пирожек печеный с повидлом	50	2,9	1,16	27,6	81,3	0,01	454с62011
	9 день							
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	200/5	4,49	5,9	25,5	325		
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0	
	Хлеб ржаной	30	2,72	0,48	15,9	80	0	6с62011
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,5	13,6	79,2	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,5	13,6	79,2	0,63	465с62011
	Итого завтрак:		12,3	14,98	68,66	600,9	0,63	465с62021
2-ой	Бананы	100	100	0,4	0,4	9,8	1,26	
	Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	0,02	368с62011
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	95,76	0,02	
	Тефтели из говядины с соусом	80	5,9	4,4	6,9	265,43		

	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,3	287с62011
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,4	12,2	63,6	24,99	336с62011
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0	
2-ой	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	23	113	0	
	Итого обед:		15,74	13,5	78,13	717,79	0,18	495с62011
Полдник	Молоко кипячонное	200	6,08	5,4	10,08	93,6	25,47	
	Коржики молочные	50	1,63	2,8	15,5	187,33	2,73	400с62011
	Итого полдник		7,71	8,2	25,58	280,93	0,02	496с62011
			135,75	37,08	172,77	1609,42	2,75	
							29,5	
	10 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный с	80/5	6,22	11,57	2,97	141		
	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	1,36	1,03	217с62011
	Молоко кипячонное	200	6,01	5,44	10,1	93,6	0,95	12с62011
	Итого завтрак:		609,67	24,56	27,69	235,96		
2-ой завтрак	Груши	100	0,4	0,4	9,8	30,42	1,98	
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	30,42	10	368с62011
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	93,2	10	
	Котлеты рыбные любительские	80	11,84	15,04	9,28	219,2	6,6	80с62011
	Макаронны отварные с маслом	75	2,69	2,18	13,62	85,5	0	234с62005
	Икра из свеклы	75	1,76	3,44	9,2	75,01	0	205с62011
	Хлеб пшеничный	20	1,6	20,5	9,69	106	5,04	54с62011
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,05	27,18	111,24	0	
	Итого обед:	200	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382с62011
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100		
	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	30	183	1,4	
	Итого полдник	250	8,75	7,35	38	283	0	
	ИТОГИ за день:		619,33	32,36	102,67	660,62		
	Итого за 10 дней :		107,2	48,1	184,1	126,2		

действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г., 2005г., 2011г.),

и норм питания для детей 3-6 лет (сад), стоимость

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом

и порционирования. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты,

кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.