

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Апрелевский детский сад «Капелька»

Г.Г.Евсеева

07.04.01.2023

17.04.14

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АПРЕЛЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КАПЕЛЬКА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Наименование блюда	Ясли 1-3 лет						Сад 3-7 лет					
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
2-й день ВТОРНИК Завтрак												
Каша манная молочная	150	5.0	7.8	31,13	106.9		180	9.8	8.68	30	163.3	
Кофейный напиток	150	-	-	6.8	34.4		180	-	-	6.8	34.4	
Хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	39.2		20	1.7	0.3	10.3	51.5	
<i>всего</i>												
Второй завтрак												
Йогурт	100	4.3	3.8	6.3	78		100	4.3	3.8	6.3	78	
обед												
Суп вермишелевый	180	4.9	4.8	18.1	186.6		200	5.6	5.8	10.3	110.6	
Каша рисовая	80	3	4.27	14.6	175.33		95	4.5	6.4	21.9	263	
Овощная нарезка	50	5.3	1.6	2.9	54		60	8.1	1.6	1.9	54	
Компот с сухофруктами	150	0.43	-	21.42	81		180	0.48	-	23.8	90	
Хлеб ржаной,	30	2.1	0.39	11.16	58.5		38	2.66	0.49	14.14	74.1	
Хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	34.4		20	1.7	0.3	10.3	51.5	
котлета	50	6.41	8.76	2.64	68.6		60	6.70	8.80	3.8	73.2	
Полдник												
котлета рыбная	20	6.41	6.78	52.2	107.5		25	8.98	9.49	73.1	150.5	
Картофельное пюре	70	2.44	4.19	14.45	113.6		80	3.05	5.24	18.06	142	
Хлеб пшеничный	15	1.52	0.24	9.32	44		20	1.9	0.3	11.65	55	
Чай	150	0.05	0.017	8.98	30		180	0.05	0.017	11.98	43	
Конфета ,печенье	9						15					

Наименование блюда	Ясли 1-3 лет						Сад 3-7 лет					
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
3-й день СРЕДА ЗАВТРАК												
Каша пшеничная Артек молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75		180	7,01	8,09	28,39	213	
Хлеб пшеничный	15	5,04	5	9,56	136		20	5,06	7	14,62	145	
Чай	150	1,08	1,08	11,67	76,67		180	1,3	1,3	14	92	
всего												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	75	0,7	0,1	9,9	27,5		75	0,7	0,1	9,9	27,5	
всего			-						-			
ОБЕД												
Нарезка овощная	40	0,32	0,04	1,32	7		50	0,32	0,04	1,32	7	
Свекольник с курицей со сметаной	180	5,2	4,24	11,62	133,8		200	6,5	5,3	14,52	191	
Запеканка картофельная с мясом	80	2,44	4,19	14,45	113,6		90	3,05	5,24	18,06	142	
Компот из яблок	150	0,43	0,3	21,42	81		180	0,48	-	23,8	90	
Хлеб ржаной,	30	2,1	0,39	11,16	58,8		38	2,66	0,49	14,14	74,1	
Хлеб пшеничный	30	5,04	5	9,56	136		40	5,06	7	14,62	145	
всего												
Полдник												
Ленивые вареники с творогом	100	5,05	9,63	33,52	177,7		110	5,05	9,63	33,52	177,7	
Йогурт питьевой	150	1,3	0,3	5,9	39,2		180	1,7	0,3	10,3	51,5	
ИТОГО												
ВСЕГО												
ИТОГО	1235						1448					

Наименование блюда	Если 1-3 лет							Сад 3-7 лет				
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
4-й день ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК												
Суп молочный вермишелевый	150	4	3.8	18.4	200.8		180	4.4	4.2	20.4	145.4	
Хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	39.2		20	1.8	0.4	10.8	53.9	
Чай	150	0	0	6.8	34.4		180	0	0	6.8	34.4	
сыр	3	0.8	0.9	0.1	11.8		5	1.0	1.3	4.5	17.7	
<i>всего</i>												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	75	0.7	0.1	9.9	27.5		75	0.7	0.1	9.9	27.5	
<i>всего</i>			-						-			
ОБЕД												
Суп гречневый с курицей	180	3.2	12.4	10.5	97		200	3	14.4	12.2	121	
Жаркое по-домашнему	70	3.0	0.95	22.6	114		80	3.7	1.9	28.3	149	
Нарезка овощная	40	0.7	2.54	4.5	43.7		50	0.7	2.54	4.5	43.7	
Компот с сухофруктами	150	0.43	0.015	21.42	81		180	0.48	0.018	23.8	90	
хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	136.8		20	1.8	0.4	10.8	53.9	
Хлеб ржаной	30	4.8	0.5	12.9	65.3		38	9.8	0.6	16.2	80.4	
<i>всего</i>												
ПОЛДНИК												
Творожно-рисовая запеканка ,	90	7.3	3.5	9.1	89		100	6.3	4.2	10.9	106.8	
Йогурт	150	0.05	0.017	7.88	31.58		150	0.06	0.02	9.46	37.89	
Хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	39.2		20	1.8	0.4	10.8	53.9	
Оладьи из печени	20	1.25	1.32	8.9	43		25	1.4	1.6	9.1	44	
ИТОГО	1258						1483					

Наименование блюда	Ясли 1-3 лет							Сад 3-7 лет				
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
5-й день ПЯТНИЦА ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227		180	10,06	11,34	41,26	307	
Хлеб пшеничный	15	5,04	5	9,56	136		20	5,06	7	14,62	145	
Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75		180	1,2	1,3	13	90	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Йогурт	100	0,7	0,1	9,9	27,5		100	0,7	0,1	9,9	27,5	
ОБЕД												
Нарезка овощная	45	0,7	1,9	4,9	41,5		50	0,7	1,9	4,9	41,5	
Суп картофельный с курицей	180	4,12	5,63	15,13	139,6		200	5,16	7,05	18,95	197	
Плов с говядиной	90	4,11	3,18	29,9	156,8		100	5,75	4,45	41,9	179,63	
Компот из сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81		180	0,48	-	23,8	90	
Хлеб пшеничный	15	2,1	0,39	11,16	58,5		20	2,66	0,49	14,14	74,1	
Хлеб ржаной	30	5,3	0,5	10,9	64,3		38	8,0	0,6	9,0	80,4	
ПОЛДНИК												
Макароны отварной	70	6,6	4,25	49,7	71,05		80	13,2	8,5	56,8	142,1	
Хлеб пшеничный чай	15	1,52	0,24	9,32	44		20	1,9	0,3	11,65	55	
Котлета рыбная	150	0,05	0,017	8,98	30		180	0,05	0,017	11,98	43	
Печенье, конфета	40	1,25	1,32	11,34	62,2		50	1,25	1,32	11,34	62,2	
ВСЕГО	9						15					
ИТОГО	1143						1348					

Наименование блюда	Если 1-3 лет							Сад 3-7 лет						
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	
	6-й день ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75			180	7,01	8,09	28,39	213		
Хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	39.2			20	1.8	0.4	10.8	53.9		
чай	150	0	0	6.8	34.4			180	0	0	6.8	34.4		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок фруктовый	75	0,7	0.1	9.9	27.5			75	0,7	0.1	9.9	27.5		
всего			-							-				
ОБЕД														
Суп с домашней лапшей с курицей	180	2.9	18.5	8.1	86.6			200	4	5.8	10.3	110.6		
Тефтели мясные с рисом	60	6,41	6,48	5,22	107			70	8,98	9,49	7,31	150,5		
Компот с яблоками	150	0,43		21,42	81			180	0,48	-	23,8	90		
Хлеб ржаной	30	2,1	0,39	11,16	58,5			38	2,66	0,49	14,14	74,1		
Хлеб пшеничный	15	1.3	0.3	7.9	39.2			20	1.8	0.4	10.8	53.9		
Овощная нарезка	45	1.7	0.5	4.3	23.0			50	1.77	0.5	4.3	23.0		
всего														
ПОЛДНИК														
Рыба тушеная с овощами	30	6,6	8,7	3,7	117,86			35	6,635	8,7	3,7	117,86		
картофель пюре	80	9,01	12,51	2,24	156,25			90	9,01	12,51	2,24	156,25		
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,24	9,32	44			20	1,9	0,3	11,65	55		
йогурт	150	0.05	0.17	7.88	31.8			150	0,05	0,17	7,88	31,8		
ВСЕГО														
ИТОГО	1294							1518						

[illegible]

Наименование блюда	Если 1-3 лет						Сад 3-7 лет					
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
8-й день СРЕДА ЗАВТРАК												
Суп вермишелевый молочный	150	5,26	6,07	21,29	159,75		180	7,01	8,09	28,39	213	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,3	7,9	39,2		30	1,8	0,4	10,8	53,9	
чай	150	1,08	1,08	11,67	76,67		180	1,3	1,3	14	92	
сыр	3	0,8	0,9	0,1	11,8		5	1,0	1,3	4,5	17,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	75	0,7	0,1	9,9	27,5		75	0,7	0,1	9,9	37,5	
<i>всего</i>			-						-			
ОБЕД												
Нарезка овощная	40	0,32	0,04	1,32	7		50	0,32	0,04	1,32	7	
Суп рисовый с курицей	180	12,7	11,2	11,3	196,7		200	12,44	9,56	20,1	219,6	
Каша гречневая	80	8,42	5,73	41,94	98		90	10,74	5,72	48,58	121,62	
Компот с яблоками	150	0,43		21,42	81		180	0,48	-	23,8	90	
Хлеб ржаной	30	2,1	0,39	11,16	58,5		38	2,66	0,49	14,14	74,1	
Хлеб пшеничный	25	1,3	0,3	7,9	39,2		30	1,8	0,4	1,8	53,9	
гуляш	60	7,2	4,7				70	7,2	4,8			
<i>всего</i>												
ПОЛДНИК												
Ленивые вареники с творогом	100	2,23	4,04	10,16	86,67		110	2,67	4,82	12,19	104	
Йогурт питьевой	150	1,52	0,24	9,32	44		180	1,9	0,3	11,65	55	
ВСЕГО												
ИТОГО	1217						1433					

Наименование блюда	Ясли 1-3 лет						Сад 3-7 лет					
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
9-й день ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК												
Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144		180	6,21	7,47	25,09	192	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,3	7,9	39,2		30	1,8	0,4	10,8	53,9	
сыр	3	0,8	0,9	0,1	11,8		5	1,0	1,3	4,5	17,7	
Какао на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67		180	1,3	1,3	14	92	
<i>всего</i>												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	75	0,7	0,1	9,9	27,5		75	0,7	0,1	9,9	37,5	
<i>всего</i>			-						-			
ОБЕД												
Нарезка овощная	40	0,32	0,04	1,32	7		50	0,32	0,04	1,32	7	
Свекольник с курицей	180	2,5	3,9	17,2	119,3		200	3,2	4,01	18,56	135	
Каша пшеничная	70	1,4	2,9	10,6	64,2		80	1,0	4,2	15,2	60,3	
Фрикадельки	50	7,2	4,7	1,6	122,3		60	9,3	5,3	2,0	146,7	
Компот из сухофруктов	150	0,43		21,42	81		180	0,6	-	28,4	117	
Хлеб ржаной	30	2,1	0,39	11,16	58,5		38	2,66	0,49	14,14	74,1	
Хлеб пшеничный	25	1,3	0,3	7,9	39,2		30	1,8	0,4	10,8	53,9	
<i>всего</i>												
ПОЛДНИК												
Запеканка творожно-рисовая	90	7,7	6,91	23,03	185		100	9,2	7,4	25,06	198	
чай	150	1	1,08	10,83	75		180	1,2	1,3	13	90	
Печеночные оладьи	20	8,2	9,3	10,1	34		25	8,3	9,4	11,1	35	
Макаронны отварные	25	1,3	2,9	8,9	23		30	1,4	2,9	8,9	24	
Хлеб пшеничный, печенье, конфеты	15/9	1,3/0,8	0,3/0,9	7,9/0,8	39,2/11,3		20/15	1,8/0,8	0,4/0,9	10,8/0,8	53,9/11,3	
ИТОГО	1228						1448					

47	Ясли 1-3 лет						Сад 3-7 лет					
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена
10-й день ПЯТНИЦА ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227		180	10,06	11,34	41,26	307	
Хлеб пшеничный	15	1,3	0,3	6,0	30,2		20	1,6	0,3	6,0	30,2	
Кофейный напиток на молоке	150	1	1,08	10,83	75		180	1,2	1,3	13	90	
сыр	3	0,8	0,9	0,1	11,8		5	1,2	4,25	0,1	17,9	
<i>всего</i>												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
йогурт	100	0,7	1,2	9,9	27,5		100	0,7	0,1	9,9	37,5	
<i>всего</i>			-						-			
ОБЕД												
Суп с макаронными изделиями с кур.	180	4,24	5,2	20,24	112,8		200	5,3	6,5	25,3	150,3	
Каша пшеничная	70	11,9	12,98	23,14	256,98		80	12,44	16,62	26,81	306,6	
Компот из сухофруктов	150	0,43		21,42	81		180	0,6	-	28,4	117	
Хлеб ржаной	30	2,1	0,39	11,16	58,5		38	2,66	0,49	14,14	74,1	
котлета	50	1,17	0,39	6,24	74,1		60	1,17	0,39	6,24	74,1	
Хлеб пшеничный	15	1,3	0,3	6,0	30,2		20	1,7	0,57	6,0	55,5	
Овощная нарезка	40	6,45	6,5	7,8	32		50	6,5	6,7	8,0	32	
<i>всего</i>												
ПОЛДНИК												
Котлета рыбная	20	13,2	9,04	3,03	89,5		25	15,4	10,01	4,56	94,5	
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,24	9,32	44		20	1,9	0,3	11,65	55	
Чай	150			8,98	30		180			11,98	43	
Картофель пюре	40	1,2	3,6	5,7	66,6		50	1,3	4,5	9,6	83,1	
олады	30	4,5	6,4	8,7	45		35	4,6	6,4	8,8	45	