

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

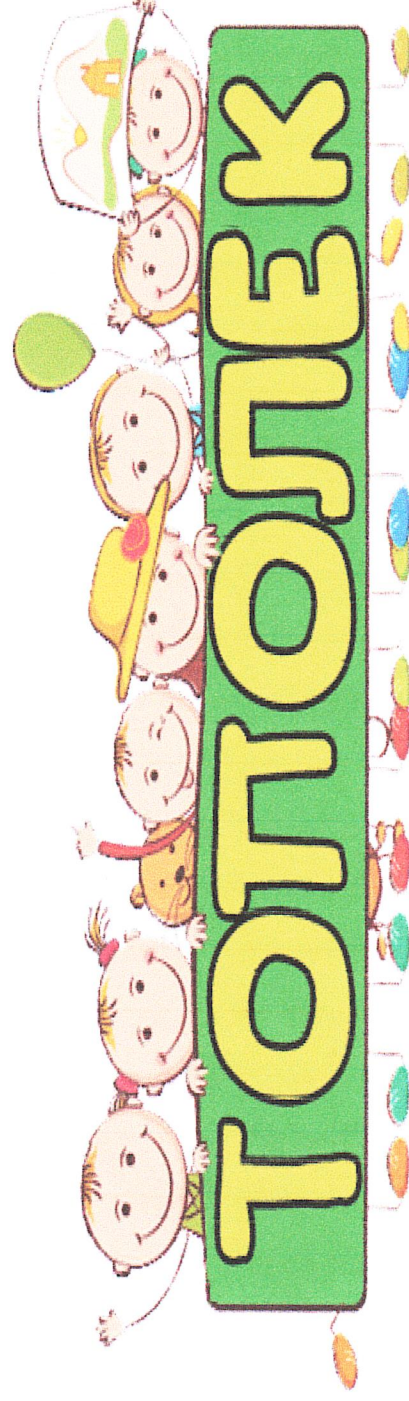
Крымковский детский сад «Тополек»

Э.Я.Калырова

Приказ №9-од от 26.04.2023г.



Примерное десятидневное меню для детей с 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет,
посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Крымковский детский сад «Тополек» Джанкойского района РКрым.
(МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»)



Утверждаю

Примерное десятидневное меню 2023г.с 3-х лет и 3-7.

Заведующий МДОУ Э.Я.Кадырова

Приказ №9-03 от 23.04.2023г.

День 1 МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»

№	Наименование блюда	Выход блюда до 3-х лет/с 3 до 7	Пищевые вещества			Э.ценность (ккал)	2016г.
			Б	Ж	У		
№101	Завтрак						
	Суп молочный с крупой манной	200/250	5,21/6,51	5,08/6,35	16,42/20,53	132,2/165,25	2016г.
№412	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	2016г.
	Печенье	20/20	1,36	3,7	1,08	90,2	2016г.
№418	10-00 Сок	100/150	0,5/0,75	0	10,1/15,15	42,67/64,01	2016г.
		470/600	7,14/8,74	8,79/10,07	34,52/46,73	294,07/360,46	
	Обед						
№37	С-ат из свеклы с огурцами солен.	50/50	0,72	3,05	3,34	34,96/43,7	2016г.
№91/128	Суп картофельный с клецками	160/20/180/20	2,13/2,3	2,8/3,07	11,6/12,57	80,14/87,12	2016г.
№257,367	Котлета рыбная с соусом томат	90/20,90/30	26,25/29,83	17,72/18,2	7,36/7,45	202,5/221,5	2014г.
№339	Пюре картофельное	120/140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/19,08	109,80/128,10	2016г.
	Хлеб пш.	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,50	2016г.
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,20/66,12	2016г.
№390	Компот из св.яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	87,84/97,60	2016г.
			35,25/40,75	28,11/29,72	79,82/93,58	614,44/714,64	
	Полдник						
№230	Омлет с сыром	65/85	6,95/9,10	12,87/15,8	1,07/1,4	148/184	2016г.
№248	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	2016г.
№338	Фрукты (яблоки)	100/100	0,2	0,2	4,9	22	2016г.
	Хлеб пш.	25/30	1,98/2,37	0,25/0,3	12,08/14,49	58,75/70,50	2016г.
			12,28/15,34	16,05/19,49	31,01/36,61	317,75/383,5	
	Итого за день:		54,67/64,83	52,95/59,28	144,32/176,92	1226,26/1458,6	



Утверждено

День 2 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет - 23г.

Заседание МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»

Протокол №9-од от 25.04.2023г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Год
			Б	Ж	У	
№101	Завтрак	До 3-х лет/3-7				
	Суп молочный с крупой (гречневая)	200/250	5,97/6,51	5,48/6,35	17,08/20,53	2016г
	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	2016г
	Хлеб пш. с маслом	20/30,5	2,49	3,93	27,56	2016г
№210,00ч.	Сок	100/100	0,5	0	10,1	2016
	Печенье	15/15	0,10	2,78	0,81	2016
			9,13/9,72	12,2/13,08	62,65/69,2	437,52/431,57
	Обед					
№21	Салат из белокочанной капусты	50/50	0,70	2,54	4,32	2016г
№88	Суп картофельный с макаронными издел.	180/200	1,94/2,15	2,04/2,27	12,34/13,71	2016г.
№304/1	Плов из говядины	150/200	11,63/15,5	13,43/17,9	22,35/29,8	2014г
№390	Компот из свежих яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	2016г
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	2016г
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	2016г
	Огурцы конс.	0/30	0/06	0/0,24	0/1,38	2016г
			17,97/23,99	18,71/23,87	75,86/100,27	561,91/715,57
	Полдник					
№441	Ватрушка с творогом	80/80	10,54	6,26	33,35	2016г
№248	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	2016г
№338	Фрукты (бананы)	70/120	1,05/1,8	0,35/0,60	14,7/25,2	2016г
			14,74/16,01	9,33/10,05	61,01/74,37	386,36/451,86
	ИТОГО за день:		41,84/49,72	40,24/47	198,52/243,84	1385,79/1599,7



День 4 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 2023г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
№101	Завтрак Суп молочный макаронными изделиями	До 3-х лет/ с 3-7 200/250	5,75/7,19	5,21/6,51	18,83/23,54	145,2/181,5	2016г
№412	Чай сладкий (с лимоном)	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	2016г
№2	Бутерброд с повидлом	20/10/30/10	2,49	3,93	27,56	156	2016г
10,00г.	Фрукты (бананы)	0/80	0/1,20	0/0,40	0/16,8	0/76	
			8,31/9,8	9,15/10,86	53,49/78,1	330,2/454,5	
	Обед						
№21	С-ат из свеж. капусты	50/50	0,70	2,54	4,32	42,95	2016г
№87	Суп гороховый	180/200	3,95/4,39	3,79/4,22	11,75/13,06	97,02/107,80	2016г
№339	Пюре картофельное	120/140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/19,08	109,8/128,1	2016г
№227	Гуляш из говядины	50/50	11,9	12,6	3,6	176,1	2014г
№390	Компот из свежих яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	87,88/97,6	2016г
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12	
	Хлеб пш.	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5	
			22,70/24,79	23,47/24,46	77,19/91,19	612,95/689,17	
	Полдник						
№231	Сырники из творога с молочным соусом	100/5,100/10	15,8	9,73/10,27	25,58/28,17	257,58/274,17	2014г
№248	Какао с молоком	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	2016г
			20,38/21,2	13,81/15,15	33,16/37,24	342,58/376,17	
	Итого за день:		51,39/55,79	46,43/50,47	163,84/206,53	1285,73/1519,84	

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Крымковский детский сад» Э.И. Кадырова

День 5 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 2023г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»

Приказ № 00 от 25.04.2023г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Завтрак	До 3-х лет /с 3-7					2016г
№101	Суп молочный с крупой (пшено)	200/250	5,8	5,48	18,57	146,8	
№412	Чай сладкий с лимон	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	2016г
№1	Хлеб пш. с маслом с сыром	20/5/7,30/5/10	2,45	7,55	14,62	136	2016г
10-00	Сок	100/100	0,5	0	10,1	42,67	2016г
			7,37/8,87	11,67/13,05	45,72/53,29	317,77/366,47	
	Обед						
№35	С-ат из свеклы с зеленым горошком	50/50	0,72	3,05	3,34	43,7	2016г
№81	Рассольник ленинградский	180/200	1,51/1,68	3,68/4,09	11,94/13,27	86,94/96,60	2016г
№218	Макаронные отварные	110/130	4,03/4,8	3,29/3,95	19,34/23,03	121,35/137,61	2016г
№317	Птица тушеная	60/15,80/30	12,95/17,45	8,18/12,64	1,19/2,39	137,85/192,69	2016г
№390	Компот из св.яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	87,88/97,6	2016г
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12	
	Хлеб пш.	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5	
			22,91/29,69	18,9/24,65	76,98/89,75	533,22/661,12	
	Полдник						
№431,435	Оладьи с творогом с мол. соусом	120/5,120/10	4,58/9,05	7,33/11,37	24,75/49,10	183/336	2016г
№248	Какао с молоком	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	2016г
№386	Фрукты (яблоки)	50/100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	22/44	2016г
			9,36/14,93	11,61/16,65	37,23/67,97	290/482	
	Итого за день:		39,64/53,49	42,18/54,35	159,93/211,01	1140,99/1509,59	

Утверждено

Заведующий МДОУ Э.Я.Кадырова

Приказ №99-од от 25.04.2023г.

День 6 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 2023г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
№101	Завтрак Суп молочный с крупой (пшено)	1-3л/3-7лет 200/250	5,8/7,25	5,48/6,85	18,57/23,21	146,8/183,5	2016г.
№412	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	2016г
10-00	Печенье	15/20	0,10/13,6	2,78/3,7	0,81/1,08	67,65/90,20	
	Сок	150/150	0,75	0	15,15	64,01	2026г
			6,72/21,72	8,27/10,57	41,63/49,64	307,46/378,71	
	Обед						
№21	Салат из св.капусты	50/50	0,70	2,54	4,32	42,95	2016г
№89	Суп картоф. с мясными фрикадельками (говядин)	180/200	8,5/9,03	6,64/7,05	19,76/21	172,8/183,6	2016г
№339	Пюре картофельный	120/140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/19,08	109,8/128,1	2016г
№259,366	Рыба припущенная с соусом	60/20,80/30	10,74/14,47	2,84/4,02	2,68/4,03	78,98/109,97	2016г
№390	Компот из св.яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	87,88/97,6	2016г
	Хлеб ржаной	30,37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12	
	Хлеб пш.	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94/141	
			27,67/34,47	16,76/119,31	72,45/113,98	638,61/769,34	
	Полдник						
№431	Оладьи со стущ. молоком	60/5,120/5	4,58/9,05	7,33/11,37	24,75/49,10	183/336	2016г
№248	Какао на молоке	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	2016г
№386	Фрукты (яблоко)	100/100	0,4	0,4	9,8	44	2026г
			9,56/14,93	11,81/16,65	42,13/67,97	312/482	
	Итого за день:		43,95/71,12	36,84/146,53	156,21/231,59	1258,07/1630,05	

Утверждаю

Заведующий МДОУ  Э.Я. Кадырова

Приказ №9-од от 25.04.2023г.

День 7 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 2023г.

МДОУ «Крмковский детский сад «Гололек»

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№101	Суп молочный с крупой манной.	200/250	5,21/6,51	5,08/6,35	16,42/20,53	132,2/165,25	2016г
№412	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	2016г
№2	Хлеб пш. с повидлом	20/10,30/10	2,49	3,93	27,56	156	
10-00	Йогурт	120/130	3,36/3,64	3,05/3,31	5,39/5,84	67,83/73,48	2014г
			8,64/12,76	12,07/13,61	56,47/64,13	385,03/435,73	
	Обед						
№35	Винегрет овощной	60/60	0,82	3,71	5,06	56,88	2016г
№81	Рассольник ленинградский	180/200	1,51/1,68	3,68/4,09	11,94/13,27	86,94/96,60	2016г
№218	Макароны отварные	110/130	4,03/4,8	3,29/3,95	19,34/23,03	121,35/137,61	2016г
№303	Тефтели (мясные) с соус.	60/20,80/30	9,56/11,78	7,04/12,91	11,71/14,9	148/223	2016г.
№390	Компот из св.яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16		87,88/97,6	2016г
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12	
	Хлеб пш.	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5	
			19,62/24,12	18,42/25,58	67,73/83,44	600,25/748,31	
	Полдник						
№431	Запеканка из творога с мол .соусом	50/50/15	8,77	7,63	16,33	173,75	2016г
№419	Молоко кипяченая	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	2016г
			13,05/14,25	11,71/12,51	23,91/25,4	258,75/275,75	
	Итого за день.:		41,31/51,13	42,2/51,7	148,141/173,97	1244,03/1459,79	

День 8 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 2023г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»



№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	5,75/7,19	5,21/6,51	18,83/23,54	145,2/181,5 2016г
№412	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41 2016г
№3	Хлеб пш. с сыром	20/7,30/10	3,32/4,73	4,83/6,88	10,22/14,56	97,61/139 2016г
10-00	Сок	100/100	0,5	0	10,1	42,67 2016г
	Печенье	15/15	0,10	2,78	0,81	67,65 2016г
			9,74/12,64	12,83/16,19	47,06/51,31	382,13/471,82
	Обед					
№20	Огурцы консервированные	30/35	0,6/0,7	0,24/0,28	1,38/1,61	12,6/14,7 2016г
№63	Борщ с капустой и картофелем	180/200	1,31/1,45	3,54/3,93	9,17/10,19	73,8/82 2016г.
№304/1	Плов из говядины	150/200	11,63/15,5	13,43/17,9	22,35/29,8	256,50/342 2014г
№390	Компот из свежих яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	87,84/97,6 2016г
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12 2016г
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5 2016г
			17,24/22,69	17,91/23,03	74,07/92,66	529,94/672,92
	Полдник					
№441	Варушка с творогом	80/80	10,54	6,26	33,35	230,86 2016г
№248	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107 2016г
№338	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	44 2016г
			14,09/14,61	9,38/9,85	56,11/58,97	363,86/381,86
	ИТОГО за день:		41,07/49,94	40,12/49,07	177,24/202,94	1305,93/1526,6

День 9 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет -23г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Э.Я.Кадырова
Приказ №9-од от 25.04.2023г.
МДОУ
«КРЫМОВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД
«ТОПОЛЕК»

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№101	Суп молочный с крупой (овсянка)	до 3 /с 3-7 200/250	5,92/7,4	5,93/7,41	117,93/147,41	2016г 148,8/186
№412	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	2016г 29/41
№1	Хлеб пш. с маслом	20/5 30/5	1,53/2,14	4,72/6,61	9,14/12,47	2016г 85/119
10-00	Сок	100/100	0,5	0	10,1	2016г 42,67
			8,02/10,16	10,66/14,04	144,27/180,18	305,47/388,67
Обед						
№35	Огурцы консервир.	20/20	0,6	0,24	1,38	2016г 12,6
№87	Суп картофельный с бобовыми	180/200	3,68/4,09	3,85/4,28	11,62/12,91	2016г 95,94/106,6
№143	Капуста тушеная	110/150	1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/14,38	2016г 79/120
№303	Тефтели мясные (говядина)	60/80	9,56/11,78	7,04/12,91	11,71/14,9	2016г 148/223
№	Каша гречневая	155/155	4,4	5,9	19,3	147,1
№390	Компот из св.яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	2016г 87,88/97,6
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12
	Хлеб пш.	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5
			23,92/29,04	21,44/29,81	94,67/113,93	669,62/843,52
Полдник						
№431	Оладьи с творогом и повидл.	120/10,120/10	10,46	12,18	51,06	2016г 356
№248	Какао с молоком	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	2016г 85/102
№386	Фрукты (бананы)	60/100	0,90/1,5	0,30/0,50	12,6/21	2016г 57/95
			15,94/17,44	16,56/17,56	71,24/81,13	498/553
Итого за день:						
			47,8/56,64	48,66/61,41	310,18/375,24	1473,09/1785,19

День 10 от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 2023г.

МДОУ «Крымковский детский сад «Тополек»



№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№101	Суп молочный с крупой (рис)	до 3-х лет/с 3до7 200/250	4,82/6,03	5,08/6,35	16,83/21,04	132,4/165,5 2016г.
№412	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41 2016г
	Печенье	15/20	0,10/1,36	2,78/3,7	0,81/1,08	67,65/90,2 2016г
10-00	Фрукты (бананы)	100/130	1,5/1,95	0,5/0,65	21/27,3	95/123,5 2016г
		465/580	6,49/9,46	8,37/10,72	45,74/59,62	324,05/420,20
	Обед					
№35	С-ат из свеклы с зел.горошком	50/50	0,83	2,09	4,1	38,55 2016г
№91	Суп картофельный с клецками	180/200	2,13/2,3	2,83/0,7	11,6/12,57	80,14/87,12 2016г
№339	Пюре картофельное	140/140	2,86	4,48	19,08	128,10 2016г.
№317	Птица тушеная с соус.	60/15,80/30	12,95/17,45	8,18/12,64	1,19/2,39	137,85/192,69 2016г
№390	Компот из св.яблок	150/180	0,14/0,16	0,14/0,16	21,49/23,88	87,88/97,6 2016г
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,51	0,36/0,46	10,02/12,69	52,2/66,12
	Хлеб пш.	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5
			22,46/28,48	18,25/23,2	76,98/89,20	571,72/680,68
	Полдник					
№230	Омлет с сыром	65/85	6,95/9,10	12,87/15,8	1,07/1,4	148/184 2016г
№419	Какао с молоком	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102 2016г
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49	47/70,5 2016г
			13,11/16,95	17,15/20,98	18,31/24,96	280/356,5
	Итого за день:		42,06/54,89	43,77/54,9	141,03/173,78	1175,77/1457,38