



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Медведевский д/сад
"Солнышко"» С.М. Мельник

Приказ № 93-ол от 12.01.2026 года

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
ДЖАНКОЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

Основное организованное

10-дневное меню

2026г

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углев	ккал	выход	белк	жиры	углев	ккал
суп молочный манный	150	3,9	3,8	12,3	99	200	5,2	5	16,42	132
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	180	3,67	3,19	15,82	107
всего	330	10	7,77	38,6	263	415	12,2	9,25	48,05	325,7
сок фруктовый, овощной,	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье										
всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
борщ с мясом	150	5,9	4,36	8,2	96	200	7,9	5,8	10,9	128
плов из филе птицы	80	11	4	18,4	209	100	13	4,7	21,7	247
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45					65				
всего	455	19,2	8,74	57,4	442	582,5	23,7	11	70	541,7
омлет с зеленым горошком	110	7,7	16	6,4	201	130	9,1	19	7,5	238
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,06	14,49	70,5
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	130	33,1	16,6	37,8	343	160	12,7	19,5	47,73	419,5
сумма		62,7	33,1	141	1079		49	39,7	173,3	1318,9
всего за день		62,7	33,1	141	1079		49	39,7	173,3	1318,9

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углев.	ккал	выход	белк	жиры	углев.	ккал
суп молочный рисовый	150	3,61	3,8	12,6	99,3	200	4,33	4,57	15,14	119,1
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	2,85	2,41	14,36	91
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
сыр	3	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	330	8,92	7,05	36,6	244	415	10,6	8,04	45,31	296,8
сок фруктовый, овощной, печенье	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье										
всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
рассольник ленинградский	150	1,26	3,08	9,96	72,7	200	1,68	4,1	13,28	96,6
биточки из говядины соус сметанный	50/20	7,76	5,89	8,03	116	70/30	10,8	8,08	10,9	160
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
каша пшеничная вязкая	100	2,93	3,11	18	112	130	3,46	3,67	21,2	132
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	475	14,5	12,5	67,3	441	612,5	19,2	16,7	83,5	559,8
булочка "Веснушка"	80	7,8	6,12	53,8	302	100	7,8	6,12	53,8	302
печенье										
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	80	7,84	6,13	60,8	330	100	7,86	6,14	63,79	342
сумма		31,6	25,7	172	1047		38	30,8	200,1	1230,6
всего за день		31,6	25,7	172	1047		38	30,8	200,1	1230,6

3 ДЕНЬ СРЕДА										
наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белк	жиры	углевод	ккал
суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,9	110	200	5,79	5,47	18,57	146,8
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	180	7,35	5,36	34,2	213	235	9,22	6,55	44,37	273,5
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
всего										
суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	200	5,3	4,1	12,3	108
картофель отварной	80	2,16	2,95	17	104	100	2,75	3,76	21,7	131,8
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
биточки рыбные	60	8,02	2,82	6	81	80	10,6	3,76	7,67	107
томатный соус	20	0,23	0,84	1,6	14,9	30	0,34	1,26	2,4	22,35
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	490	16,7	10,1	64,7	417	627,5	21,8	13,3	81,47	535,85
запеканка из творога	80	12,1	8,6	19,4	204	100	15,1	10,8	24,33	255
соус сладкий	15	1	1	1,17	2	15	1	1	1,174	2
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
кисель из повидла	150	0,06	0	16,6	67	180	0,08	0	20	80,4
всего	315	14,2	9,95	51,9	340	370	17,3	12,1	61,25	408,4
сумма		38,6	25,4	158	1002		48,7	32	194,6	1249,75
всего за день		38,6	25,4	158	1002		48,7	32	194,6	1249,75

наименование продукта	выход	белки	жиры	углев.	ккал	выход	белк	жиры	углев.	ккал
6 день Пятница										
наименование продукта										
Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,1	109	200	5,75	5,21	18,8	145
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	180	7,32	5,16	34,4	212	235	9,18	6,29	44,6	271,7
печенье										
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3	3,2	9,68	79,9	200	4	4,2	12,9	106
жаркое по - домашнему	75	14,6	3,76	13	145	90	18,3	4,7	16,3	180
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	450	20,2	7,37	54	365	572,5	25,5	9,72	67,32	457,2
запеканка из творога	80	17,5	12,1	17,2	247	100	17,5	12,1	17,15	247
кисель из повидла	150	0,06	0	16,6	67	180	0,08	0	20	80,4
соус сладкий	15	1	1	1,17	2	15	1	1	1,174	2
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	315	19,7	13,4	49,6	383	370	19,7	13,4	54,07	400,4
сумма		47,5	25,9	146	992		54,8	29,4	173,5	1161,3
всего за день		47,5	25,9	146	992		54,8	29,4	173,5	1161,3

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белк	жиры	углевод	ккал
суп молочный гречневый	150	1,55	2,77	19,6	110	200	2,06	3,7	26,1	146,6
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	180	3,67	3,19	15,82	107
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	330	7,67	6,74	45,9	274	415	9,1	7,95	57,73	340,3
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
всего										
борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,8	200	1,63	4	11,2	87,8
плов из филе птицы	80	11	4	18,4	209	100	13	4,7	21,7	247
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	455	14,8	7,41	58,2	416	582,5	17,9	9,52	71,02	506
омлет с зеленым горошком	110	7,7	16	6,4	201	130	9,1	19	7,5	238
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,06	14,49	70,5
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
сумма		33,2	30,7	149	1064		40	36,9	184	1297,8
всего за день		33,2	30,7	149	1064		40	36,9	184	1297,8

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углев.	ккал	выход	белк	жиры	углев.	ккал
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,44	13,4	112	200	5,92	5,93	17,9	148,8
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	13	89	180	3,67	3,19	15,8	107
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	330	10,6	8,41	39,8	276	415	13	10,2	49,51	342,5
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье										
всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
суп картофельный с клецками	150	1,2	2	7,28	52,3	200	1,67	2,6	9,71	69,8
голубцы ленивые	100	9,72	6,24	13,7	150	110	11,5	7,34	2,82	178
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
соус сметанно-томатный	20					30				
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	495	13,5	8,65	52,3	343	622,5	16,4	10,8	50,65	419
пирожки печенные с повидлом	80	5,76	2,34	55,6	266	100	5,76	2,34	55,56	266
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	150	6,85	2,7	77,3	361	175	6,94	2,73	81,3	377
сумма		31,3	19,8	177	1011		36,7	23,7	189	1170,5
всего за день		31,3	19,8	177	1011		36,7	23,7	189	1170,5

наименование продукта	выход	белки	жиры	углев	ккал	выход	белк	жиры	углев	ккал
уп молочный пшениный	150	4,34	4,1	13,9	110	200	5,79	5,47	18,57	146,8
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	180	7,35	5,36	34,2	213	235	9,22	6,55	44,37	273,5
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье										
всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
рыба тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	80	7,93	4,55	2,2	81
куриный бульон с гренками	150	2,34	0,24	12,3	60,9	200	3,12	0,33	16,43	81,2
пюре картофельное	70	2,04	3,2	13,6	91,5	80	2,45	3,84	16,3	109,8
компот из сушеных фруктов	100	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	410	12,6	7,24	58,3	350	577,5	16,3	9,19	72,33	438,7
запеканка из творога	80	17,5	12,1	17,2	247	100	17,5	12,1	17,15	247
кисель из повидла	150	0,06	0	16,6	67	180	0,08	0	20	80,4
соус сладкий	15					15				
фрукты и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	315	18,7	12,4	48,5	381	370	18,7	12,4	52,9	398,4
сумма		39	25	148	976		44,6	28,2	177,1	1142,6
всего за день		39	25	148	976		44,6	28,2	177,1	1142,6

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белк	жиры	углевод	ккал
суп молочный манный	150	3,9	3,8	12,3	99	200	5,2	5	16,42	132
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	180	3,67	3,19	15,82	107
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	330	10	7,77	38,6	263	415	12,2	9,25	48,05	325,7
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье										
всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
каша гречневая вязкая	100	3,3	3,67	15	107	130	3,96	4,34	17,7	126
суп картофельный с макаронными изде.	150	5,15	5,04	8,59	100	200	6,87	6,72	11,4	133,8
биточки из говядины	50	6,1	6,79	5,25	107	70	8,46	9,29	7,53	147,8
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
соус томатный	20	0,5	1,25	2,45	23,1	30	0,83	2,08	4,09	38,55
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
огурец соленый	45	0,24	0,03	0,51	3,9	65	0,45	0,35	0,72	4,5
всего	545	17,6	17,2	62,6	477	712,5	23,4	23,2	78,84	617,35
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,06	14,49	70,5
тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,3	152	80	9,7	13,4	17,5	228,3
чай с сахаром(лимон)	150/5	0,04	0,01	6,99	28	180/6	0,06	0,02	9,99	40
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
соус молочный №368	20	0,4	1,42	1,04	16,8	30	0,6	2,13	1,56	25,2
всего	715	10,4	10,2	44,7	310	215	13,9	16	59,29	435
сумма		38,4	35,1	153	1082		49,8	48,5	193,7	1410,05
всего за день		38,4	35,1	153	1082		49,8	48,5	193,7	1410,05

наименование продукта	выход	белки	жиры	углев	ккал	выход	белк	жиры	углев	ккал
сух молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,44	13,4	112	200	5,92	5,93	17,9	148,8
хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	2,85	2,41	14,36	91
сыр	5	1	1	1,32	16,2	5	1	1	1,32	16,2
всего	330	9,75	7,69	37,4	257	415	12,1	9,4	48,07	326,5
сок фруктовый, овощной	75	0,37		7,5	32	75	0,37		7,5	32
печенье		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
всего										
суп рыбный	150	5,6	5,04	8,59	100	200	6,88	6,72	11,4	134
макаронные изделия отварные с маслом	80	4,03	3,09	19,3	121	100	4,7	3,6	22,8	143,4
гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,1	1,96	93,7	80	10,3	8,1	2,62	125
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	180	0,39	0,02	24,9	101,7
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65
всего	470	19,7	14,6	60,7	452	597,5	24,7	18,9	74,22	569,1
Пирожок печенный с творогом	80	10,4	8,1	31,2	246	100	10,4	8,1	31,2	246
кисель из повидла	150	0,06	0	16,6	67	180	0,08	0	20	80,4
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	300	11,5	8,45	62,5	380	355	11,6	8,47	66,95	397,4
сумма		41,3	30,7	168	1120	310	48,8	36,8	196,7	1325
всего за день		41,3	30,7	168	1120		48,8	36,8	196,7	1325

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

19 (девятнадцать) листов
цифрами

Должность

Заведующий

Подпись

В.И. Мельник

« 12 »

20 г. М.П.

