

Утверждаю

Заведующий МДОУ Медведевский д/сад
"Солнышко"

С.М. Мельник

Приказ №156 от 01.09.2025 года

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

Основное организованное

10-дневное меню

2025г

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

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
всего	325	9,02	6,77	37,3	247	410	11,2	8,25	46,73	309,5
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
борщ с мясом	150	5,9	4,36	8,2	96	200	7,9	5,8	10,9	128
плов из филе птицы	110	11	4	18,4	209	130	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
всего	440	19,2	8,74	57,4	442	547,5	23,7	11	70	541,7
омлет натуральный	80	7,7	16	6,4	201	100	9,1	19	7,5	238
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	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
всего	250	9,32	16,2	23,1	276	310	11,5	19,1	31,98	348,5
сумма		37,9	31,7	125	997		46,8	38,3	156,2	1231,7
всего за день		37,9	31,7	125	997		46,8	38,3	156,2	1231,7

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

наименование продукта	выхо	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
всего	325	7,92	6,05	35,2	228		410	9,55	7,04	43,99	280,6
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
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	110	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
всего	440	14,3	12,5	66,8	437		547,5	18,7	16,3	82,78	555,3
булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	53,8	302		100	7,8	6,12	53,8	302
печенье											
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		180	0,06	0,02	9,99	40
всего	250	7,84	6,13	60,8	330		280	7,86	6,14	63,79	342
сумма		30,4	24,6	170	1027			36,5	29,5	198,1	1209,9
всего за день		30,4	24,6	170	1027			36,5	29,5	198,1	1209,9

3 ДЕНЬ СРЕДА

наименование продукта	выхо	белки	жиры	углев	ккал		выход	белк	жиры	углев	ккал
суп молочный пшенный	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
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70		180	2,85	2,41	14,36	91
всего	325	8,65	6,35	36,5	239		410	11	7,94	47,42	308,3
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 с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81		200	5,3	4,1	12,3	108
картофель отварной	110	2,16	2,95	17	104		140	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
всего	520	16,7	10,1	64,7	417		667,5	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
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	300	13,2	8,95	50,7	338		355	16,3	11,1	60,08	406,4
сумма		38,9	25,4	159	1026			49,5	32,4	196,5	1282,55
всего за день		38,9	25,4	159	1026			49,5	32,4	196,5	1282,55

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белк	жиры	углевод	ккал
суп молочный гречневый	150	4,47	4,1	12,8	106	200	5,97	5,47	17,08	141,6
хлеб пшеничный	25	1,97	4,16	12	58,8	30	2,37	0,06	14,49	70,5
кофейный напиток с молоком	150	2,34	4,16	10,6	70	180	2,85	2,41	14,36	91
всего	325	8,78	12,4	35,4	235	410	11,2	7,94	45,93	303,1
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(горох),	150	3,29	3,16	9,79	80,9	200	4,39	4,2	13	107,8
макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,3	121	130	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	500	17,4	12,7	61,9	432	627,5	22,2	16,4	75,82	542,9
картофельное пюре	80	2,24	3,52	14,9	101	100	2,65	4,16	17,7	119
печень по-строгоновски	20	0,24	0,03	0,51	3,9	30	0,4	0,05	0,85	6,5
чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,8	30	0,42	1,5	1,761	22,26
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,06	14,49	70,5
всего	290	4,41	4,76	33,3	195	370	5,96	5,79	45	259,26
сумма		30,9	29,9	138	895		39,7	30,1	174,3	1137,26
всего за день		30,9	29,9	138	895		39,7	30,1	174,3	1137,26

день Пятница

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал		выход	белк	жиры	углевод	ккал
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	150	0,04	0,01	6,99	28		180	0,06	0,02	9,99	40
всего	325	6,32	4,16	33,1	196		410	8,18	5,29	43,28	255,5
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	120	14,6	3,76	13	145		150	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
всего	450	19,9	7,34	53,5	362		567,5	25,1	9,37	66,6	452,7
Напеканка 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
всего	230	17,6	12,1	33,8	314		280	17,6	12,1	37,15	327,4
сумма		44,2	23,5	128	903			51,3	26,7	154,5	1067,6
всего за день		44,2	23,5	128	903			51,3	26,7	154,5	1067,6

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

наименование продукта	выхо	белки	жиры	углев	ккал		выход	белк	жиры	углев	ккал
суп молочный рисовый	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
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		180	0,06	0,02	9,99	40
всего	325	3,56	3,03	38,6	197		410	4,49	3,78	50,58	257,1
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
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
борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,8		200	1,63	4	11,2	87,8
пюре картофельное	80	2,24	3,52	14,9	101		100	2,65	4,16	17,7	118,9
тефтеля мясная	50	3,69	4,09	4,87	71		70	5,17	5,73	6,83	99,75
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7		180	0,39	0,02	24,9	101,7
всего	480	9,69	11,8	60,6	389		617,5	12,6	15,6	75,53	495,5
омлет натуральный	80	7,7	16	6,4	201		100	9,1	19	7,5	238
чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29		180	0,12	0,02	10,2	41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		30	2,37	0,06	14,49	70,5
сумма		23	31,1	130	895			29	38,5	165,8	1134,1
всего за день		23	31,1	130	895			29	38,5	165,8	1134,1

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

наименование продукта	выхо	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
квас с молоком	150	3,15	2,72	13	89		180	3,67	3,19	15,8	107
всего	325	9,56	7,41	38,4	259		410	12	9,18	48,19	326,3
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 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
всего	430	13,2	8,62	51,8	339		527,5	15,9	10,4	49,93	414,5
пирожки печенные с повидлом	100	5,76	2,34	55,6	266		100	5,76	2,34	55,56	266
чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29		180	0,12	0,02	10,2	41
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5		75	1,12	0,37	15,75	71
всего	320	6,88	2,7	77,4	362		355	7	2,73	81,51	378
сумма		30	18,7	175	992			35,3	22,3	187,1	1150,8
всего за день		30	18,7	175	992			35,3	22,3	187,1	1150,8

3 день СРЕДА

наименование продукта	выхо	белки	жиры	углев	ккал		выход	белк	жиры	углев	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	150	0,07	0,01	7,1	29		180	0,12	0,02	10,2	41
всего	325	6,38	4,36	33	198		410	8,28	5,55	43,26	258,3
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
рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61		70	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	80	2,04	3,2	13,6	91,5		100	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
всего	420	12,6	7,24	58,3	350		587,5	16,3	9,19	72,33	438,7
пишканка 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
печенье											
плоды и ягоды свежие											
всего	230	17,6	12,1	33,8	314		280	17,6	12,1	37,15	327,4
сумма		37	23,6	133	894			42,6	26,8	160,2	1056,4
всего за день		37	23,6	133	894			42,6	26,8	160,2	1056,4

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
кисель с молоком	150	3,15	2,72	13	89	180	3,67	3,19	15,82	107
сыр										
всего	325	9,02	6,77	37,3	247	410	11,2	8,25	46,73	309,5
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
кисель гречневая вязкая	110	3,3	3,67	15	107	130	3,96	4,34	17,7	126
суп картофельный с макаронными изделиями	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
салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,45	23,1	50	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
всего	520	17,4	17,1	62,1	473	667,5	22,9	22,9	78,12	612,85
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,06	14,49	70,5
рагу из овощей	110	2,2	5,9	9,3	99	120	2,6	6,9	11	117
чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
всего	280	3,85	6,11	26,1	175	330	5,09	6,98	35,69	228,5
сумма		30,6	30	133	927		39,6	38,1	168	1182,85
всего за день		30,6	30	133	927		39,6	38,1	168	1182,85

5 день ПЯТНИЦА

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белк	жиры	углевод	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	2,34	2	10,6	70	180	2,85	2,41	14,36	91
всего	325	8,75	6,69	36,1	240	410	11,1	8,4	46,75	310,3
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 рыбный	150	5,6	5,04	8,59	100	200	6,88	6,72	11,4	134
жирное по - домашнему	110	14,6	3,76	13	145	120	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
всего	440	22,5	9,18	52,4	382	537,5	28	11,9	65,1	480,7
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
всего	230	10,5	8,1	47,8	313	280	10,5	8,1	51,2	326,4
сумма		42,1	24	144	967	310	50	28,4	170,6	1149,4
всего за день		42,1	24	144	967		50	28,4	170,6	1149,4

