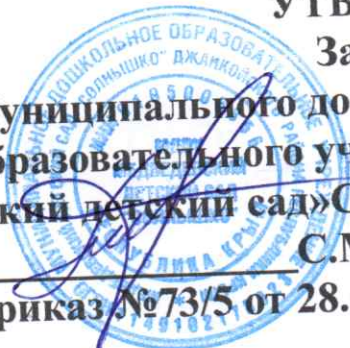


ДЕЛО №04-13

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Медведевский детский сад» Солнышко»
С.М.Мельник
Приказ №73/5 от 28.04.2023 года



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

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
«МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

2023год

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный манный	150	3,9	3,8	12,3	99	200	5,2	5	16,42	132
бутерброд с сыром	25/5	2,03	0,33	12	69,6	30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
всего	330	9,08	6,85	37,26	258	415	12,24	9,57	46,73	325,7
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32	100	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	130	11	4	18,4	209	160	13	4,7	21,7	247
гурцы солёные	30	0,24	0,03	0,51	209	50	0,4	0,05	0,85	6,5
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	590	19,45	8,77	57,91	651	627,5	24,09	11	70,85	548,2
омлет с зеленым горошком	110	7,7	16	6,4	201	130	9,1	19	7,5	238
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	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
печенье										
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
всего	350	10,37	16,6	37,75	343	415	12,65	19,5	47,73	419,5
сумма		39,27	32,2	140,4	1283		49,35	40	172,8	1325,4
всего за день		39,27	32,2	140,4	1283		49,35	40	172,8	1325,4

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный рисовый	150	3,61	3,8	12,6	99,3	200	4,33	4,57	15,14	119,1
бутерброд с маслом	25/5	2,01	4,2	12	73,8	30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
всего	330	7,96	10	35,23	243	415	10,55	8,36	43,99	296,8
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32	100	0,37		7,5	32

сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32			100	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	50	7,76	5,89	8,03	116			70	10,8	8,08	10,9	160
каша пшеничная вязкая	110	2,93	3,11	18	112			130	3,46	3,67	21,2	132
соус сметанный	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
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7			180	0,39	0,02	24,9	101,7
всего	510	14,43	13,7	48,44	375			647,5	19,17	18,4	61,97	492,15
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5			75	1,12	0,37	15,75	71
булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	53,8	302			100	7,8	6,12	53,8	302
печенье												
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89			180	3,67	3,19	15,82	107
всего	320	12	9,19	81,46	458			355	12,59	9,68	85,37	480
сумма		34,76	32,9	172,6	1108				42,68	36,4	198,8	1301
всего за день		34,76	32,9	172,6	1108				42,68	36,4	198,8	1301

3 ДЕНЬ СРЕДА

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал		выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный пшенный	150	4,34	4,1	13,9	110		200	5,79	5,47	18,57	146,8
бутерброд с сыром	25/5	2,97	1,57	12	75		30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		180	2,85	2,41	14,36	91
всего	330	9,65	7,67	36,53	255		415	12,01	9,26	47,42	324,5
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32		100	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	114	2,16	2,95	17	104		145	2,75	3,76	21,7	131,8
биточки рыбные	60	8,02	2,82	6	81		80	10,64	3,76	7,67	107
сметана-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

отруцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9			50	0,4	0,05	0,85	6,5
Всего	554	16,37	10,1	43,86	333			722,5	21,43	13,3	56,57	434,15
пудинг из творога	80	12,1	8,6	19,4	204			100	15,14	10,8	24,33	255
соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,8			30	0,42	1,5	1,7	22,26
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	0,079	0	20	80,4
Всего	320	13,49	9,95	51,87	352			385	16,759	12,6	61,78	428,66
сумма		39,88	27,7	139,8	972				50,569	35,2	173,3	1219,31
Всего за день		39,88	27,7	139,8	972				50,569	35,2	173,3	1219,31

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРТ

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал		выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный гречневый	150	4,47	4,1	12,8	106		200	5,97	5,47	17,08	141,6
бутерброд с маслом	25/5	2,01	4,2	12	73,8		30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
кофейный напиток с молоком	150	2,34	4,16	10,63	70		180	2,85	2,41	14,36	91
											15
Всего	330	8,82	12,5	35,43	250		415	12,19	9,26	45,93	334,3
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32		100	0,37		7,5	32
Всего		0,37	0	7,5	32			0,37	0	7,5	32
Суп картофельный с бобовыми(горох), с п	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
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2		37,5	2,4	0,45	12,5	65
гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,41	55,2		20	2,48	0,32	15,21	73,64
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7		180	0,39	0,02	24,9	101,7
Всего	515	18,89	12,9	52,46	403		647,5	24,27	16,7	66,13	514,84
запеканка с рисом и печеню	80	22,47	9,14	15,71	137		100	68,05	5,85	15,71	137
отруцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9		50	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
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	350	24,36	9,38	32,98	217	435	70,94	5,98	41,25	255
сумма		52,44	34,8	128,4	902		107,77	31,9	160,8	1136,14
всего за день		52,44	34,8	128,4	902		107,77	31,9	160,8	1136,14

5 день Пятница

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал	выход	белки	жиры	углевод	ккал
Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,1	109	200	5,75	5,21	18,8	145
бутерброд с сыром	25/5	2,97	1,57	12	75	30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40
всего	330	7,32	5,48	33,09	212	415	9,18	6,61	43,28	271,7
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32	100	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
огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	50	0,4	0,05	0,85	6,5
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	480	20,15	7,37	53,99	365	617,5	25,49	9,42	67,45	459,2
запеканка из творога	100	17,54	12,1	17,15	247	100	17,54	12,1	17,15	247
кисель из повидла	150	0,06	0	16,6	67	180	0,079	0	20	80,4
печенье										
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
сладкий соус	15	1	1	1,174	2	15	1	1	1,174	2
всего	335	19,65	13,4	49,62	383	370	19,739	13,4	54,07	400,4
сумма		47,49	26,2	144,2	992		54,779	29,4	172,3	1163,3

Всего за день		47,49	26,2	144,2	992		54,779	29,4	172,3	1163,3
---------------	--	-------	------	-------	-----	--	--------	------	-------	--------

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал		выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный рисовый	150	1,55	2,77	19,6	110		200	2,06	3,7	26,1	146,6
бутерброд с маслом	25/5	2,01	4,2	12	73,8		30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		180	3,67	3,19	15,82	107
Всего	330	6,71	9,69	44,56	273		415	9,1	8,27	56,41	340,3
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32		100	0,37		7,5	32
Всего		0,37	0	7,5	32			0,37	0	7,5	32
борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,8		200	1,63	4	11,2	87,8
пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,9	101		130	2,65	4,16	17,7	118,9
тефтели мясная	50	3,69	4,09	4,87	71		70	5,17	5,73	6,83	99,75
томатный соус	20	0,23	0,84	1,6	14,9		30	0,34	1,26	2,4	22,35
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	30	0,25	1,53	0,78	17,9		50	0,42	2,55	1,3	29,9
Всего	540	9,69	11,8	60,63	389		697,5	12,58	15,6	75,53	495,5
омлет с зеленым горошком	110	7,7	16	6,4	201		130	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
печенье											
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5		75	1,12	0,37	15,75	71
Сумма	350	26,12	37,7	135,9	971		415	33,64	43	171,6	1217,3
Всего за день		26,12	37,7	135,9	971			33,64	43	171,6	1217,3

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал		выход	белки	жиры	углевод	ккал
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,44	13,44	112		200	5,92	5,93	17,9	148,8
бутерброд с сыром	25/5	2,97	1,57	12	75		30/5	3,37	1,38	14,49	86,7

какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего	330	10,56	8,73	38,4	276	415	12,96	10,5	48,21	342,5
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32	100	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	110	9,72	6,24	13,7	150	130	11,47	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 сметанный томатом	20	0,12	0,99	1,4	16	30	0,52	1,49	2,1	24
Всего	460	13,35	9,61	53,18	355	577,5	16,45	11,9	52,03	438,5
пирожки печенные с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	266	100	5,76	2,34	55,56	266
чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	75	1,12	0,37	15,75	71
Всего	320	9,96	5,41	83,22	422	355	10,55	5,9	87,13	444
Сумма		34,24	23,7	182,3	1084		40,33	28,3	194,9	1257
Всего за день		34,24	23,7	182,3	1084		40,33	28,3	194,9	1257

3 день СРЕДА

наименование продукта	Выход	белки	жиры	углевод	ккал	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный пшениный	150	4,34	4,1	13,9	110	200	5,79	5,47	18,57	146,8
бутерброд с маслом	25/5	2,01	4,2	12	73,8	30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
Всего	330	8,69	10,3	36,53	254	415	12,01	9,26	47,42	324,5
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32	100	0,37		7,5	32
Всего		0,37	0	7,5	32		0,37	0	7,5	32
куриный бульон с гречками	150/15	2,34	0,24	12,3	60,9	200/20	3,12	0,33	16,43	81,2
пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,9	101	130	2,65	4,16	17,7	118,9
рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	80	7,93	4,55	2,2	81
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	37,5	2,4	0,45	12,5	65

огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9		50	0,4	0,05	0,85	6,5
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7		180	0,39	0,02	24,9	101,7
Всего	545	12,5	7,54	38,74	275		697,5	16,1	9,49	48,83	346,1
запеканка из творога	100	17,54	12,1	17,15	247		100	17,54	12,1	17,15	247
соус сладкий	15	1	1	1,174	2		15	1	1	1,174	2
кисель из повидла	150	0,06	0	16,6	67		180	0,079	0	20	80,4
печенье											
плоды и ягоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5		75	1,12	0,37	15,75	71
Всего	335	19,65	13,4	49,62	383		370	19,739	13,4	54,07	400,4
сумма		41,21	31,2	132,4	943			48,219	32,2	157,8	1103
Всего за день		41,21	31,2	132,4	943			48,219	32,2	157,8	1103

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

наименование продукта	выход	белки	жиры	углевод	ккал		выход	белки	жиры	углевод	ккал
суп молочный манный	150	3,9	3,8	12,3	99		200	5,2	5	16,42	132
бутерброд с сыром	25/5	2,97	1,57	12	75		30/5	3,37	1,38	14,49	86,7
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		180	3,67	3,19	15,82	107
Всего	330	6,12	4,29	24,96	164		415	7,04	4,57	30,31	193,7
сок фруктовый, овощной	100	0,37		7,5	32		100	0,37		7,5	32
Всего		0,37	0	7,5	32			0,37	0	7,5	32
суп рыбный	150	5,15	5,04	8,59	100		200	6,87	6,72	11,4	133,8
каша гречневая вязкая	110	3,3	3,67	15	107		130	3,96	4,34	17,7	126
биточки из говядины	50	6,1	6,79	5,25	107		70	8,46	9,29	7,53	147,8
соус томатный	20	0,232	0,84	1,604	14,9		30	0,348	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
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7		180	0,39	0,02	24,9	101,7
Всего	510	11,94	11,7	52,65	365		647,5	15,558	15,4	65,03	462,85
макаронник с печенью	120	11,69	5,39	27,09	204		160	13,05	6,85	30,1	240
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		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

Прошито и пронумеровано, скреплено печатью
И. В. Смирнов
Заведующий _____ С.М. Мельник

