

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Светловский детский сад «Солнышко»
Джанкойского района Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Светловский детский сад

«Солнышко»

С.В. Завгородняя

Приказ № 36 от 02.09.2024 г.



Примерное меню на двухнедельный срок

Понедельник 1	ясли					сад				
<i>Завтрак</i>	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	80	15,68	26,69	2,08	232,26	100	18,10	30,80	2,40	268
икра кабачковая	30	1,29	2,09	5,39	45,24	50	1,52	2,5	6,4	53,9
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Печенье	9	0,41	0,85	3,4	20,9	15	1,24	2,56	10,2	62,7
Итого	284	14,81	14,58	42,9	362,1	365	18,93	19,89	56,99	478,77
<i>Второй завтрак</i>										
Фрукты	71	0,29	0,29	7	33,5	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<i>Обед</i>										
Суп с фрикадельками	170	2,72	3,36	16	96,77	205	3,53	4,23	20,98	125,74
Каша пшенная молочная	80	21,9	7,04	22,83	242,9	150	26,47	8,71	27,51	295,03
Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	11,4	46,64	180	0,08	0,08	13,87	56,88
Хлеб ржаной/	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	450	13,73	15,21	66,79	450,34	602,5	17,13	18,75	83,56	560,53
<i>Полдник</i>										
Пюре картофельное	90	14	11,59	13,01	218,33	100	20,17	15,41	18,92	300,27
Тефтеля рыбная	50	9,63	4,13	9,65	114,08	70	11,33	5,24	12,39	141,86
сок	150	0,42	0,5	19,32	77,27	150	0,56	0,06	24,43	97,72
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Салат из белокочанной капусты /квашенной капусты	30					50				
Итого	330	16,63	13,37	52,11	396,8	380	24,54	17,34	73,74	553,84
Итого в день	1210	45,17	43,16	161,8	1209,24	1422,5	60,6	55,98	214,29	1593,14
Вторник 2	ясли					сад				

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	7,12	18,78	158,19	180	5,66	7,83	21,55	176,0
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
пряник	9	0,49	0,59	6,66	32,4	15	0,82	0,97	11,1	54
Кофейный напиток с молоком	150	4,87	4,33	12,38	106,82	180	3,7	3,3	13,42	97,81
Сыр порционный	9	2,41	2,95	0,03	36,3	9	2,41	2,95	0,03	36,3
Итого	333	8,23	8,75	42,59	280,43	404	8,82	12,06	52,66	352,41
Второй завтрак										
сок	75	0	0	8,25	33	75	0	0	8,25	33
Обед										
Борщ со сметаной	150	1,68	4,99	7,18	72,7	200	2,19	5,53	9,5	87,25
Жаркое по- домашнему	80	7,23	7,77	9,7	134,79	100	8,36	8,98	11,64	161,74
Яйцо вареное	20					20				
огурец свежий/квашенный	17	0	0	0,68	2,72	19	0	0	1,02	4,08
Компот из св. яблок	150	0	0	13,75	55	200	0	0	13,75	55
Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5/30	2,51	0,46	13	62,7
Итого	467	10,89	13,12	31,87	314,71	606,5	13,06	14,97	48,91	370,77
Полдник										
Ленивые вареники	100	4,34	4,77	25,59	130,97	110	4,63	5,09	27,29	139,7
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Соус молочный сладкий	25	1,035	0,86	2,02	29,42	50	2,07	1,72	4,04	58,48
Кисель из сухофруктов	150	0,4	0,04	21,43	88,8	180	0,46	0,05	28,58	118,4
Итого	285	13,12	14,16	81,52	509,82	350	16,5	15,78	102,83	625,81
Итого в день	1160	32,24	36,03	155,98	1104,96	1435,5	38,38	42,81	204,4	1348,99
Среда 3		ясли					сад			

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Суп молочный манный	150	5,45	5,27	16,24	131,89	180	7,43	7,05	22,88	181,32
Какао с молоком	150	4,94	4,33	16,43	123,35	180	4,03	3,49	17,63	117,16
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
печенье	9	0,49	0,59	6,66	32,4	15	0,82	0,97	11,1	54
сыр	9					9				
Итого	333	13,09	10,23	51,01	354,84	404	14,71	11,44	66,25	425,08
Второй завтрак										
сок	75	0	0	8,25	33	75	0	0	8,25	33
Обед										
Суп гороховый вегетарианский	150	4,83	2,86	15,61	103,56	180	6,66	3,01	21,39	133,83
Тефтели мясная с рисом	70	9,56	14,26	9,47	193,78	80	10,71	15,97	12,13	231,74
Яйцо вареное	20					20				
Икра свекольная	80	2,31	4,85	11,03	92,97	100	2,89	5,44	13,78	110,59
Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	11,4	46,64	180	0,08	0,08	13,87	56,88
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	520	18,74	22,39	57,77	486,45	627,5	22,85	24,96	74,17	595,74
Полдник										
Каша пшеничная молочная с маслом	80	16	14,7	29,07	313,83	100	22,13	16,72	38,16	398,23
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Булочка	30	0,28	0,28	6,86	32,9	30	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого	270	18,31	16,01	54,87	439,67	320	26,07	18,62	75,57	582,89
Итого в день	1198	51,65	53,43	155,29	1291,63	1426,5	67,21	64,81	205,98	1669,7
Четверг 4	ясли				сад					

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	80	15,68	26,69	2,08	232,26	100	18,10	30,80	2,40	268
Капуста тушеная	50	1,29	2,09	5,39	45,24	60	1,52	2,5	6,4	53,9
Кофейный напиток на молоке	150	4,75	4,24	16,94	123,24	200	6,33	5,65	22,59	165,28
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
пряник	9	0,41	0,85	3,4	20,9	15	1,24	2,56	10,2	62,7
Итого	304	14,6	15,03	42,65	365,51	395	18,29	21,23	56,24	491,07
Фрукты /сок	71	0	0	8,25	33	75	0	0	8,25	33
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,76	4,4	9,42	91,8	200	5,03	4,66	13,23	114,07
Плов из говядины	130	8,86	7,73	7,81	135,51	160	10,47	8,98	10,12	162,29
Салат из белокочанной /квашенной капусты	30	0,78	2,52	4,69	44,68	50	0,93	3,02	5,63	53,61
Компот из свежих фруктов	150	0	0	13,75	55	180	0	0	13,75	55
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	510	14,6	12,49	41,24	331,81	657,5	18,01	14,1	50,1	394,06
Полдник										
Запеканка с макаронами творожная	100	4,34	4,77	25,59	130,97	102	4,63	5,09	27,29	139,7
Соус молочный сладкий	25	1,035	0,86	2,02	29,42	50	2,07	1,72	4,04	58,48
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,7
Итого	285	13,88	9,15	47,89	298,69	342	16,13	10,65	59,12	364,79
Итого в день	1170	41,57	31,87	140,14	985,34	1469,5	48,85	36,19	190,09	1183,93

Пятница 5	ясли	сад
------------------	------	-----

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша ячневая молочная жидкая	150	5,57	7,47	20,47	164,5	180	6,75	8,95	25,5	200,89
Кофейный напиток на молоке	150	4,75	4,24	16,94	123,93	180	6,33	5,65	22,59	165,28
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Печенье	9	0,41	0,85	3,4	20,9	1 5	1,24	2,56	10,2	62,7
Итого	324	13,16	12,86	55,45	381,93	395	16,75	17,46	72,93	501,47
Второй завтрак										
сок	75	0,29	0,29	7	33,5	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Обед										
Борщ со сметаной	150	1,68	4,99	7,18	72,7	180	2,19	5,53	9,5	87,25
Макаронные изделия отварные	80	3,01	2,29	19,17	114	130	5,08	9,91	32,35	188,21
Гуляш из отварного мяса	50	11	9,45	2,46	138,17	60	11,79	9,92	2,97	147,48
Огурец свежий/квашенный	17	0	0	0,68	2,72	19	0	0	1,02	4,08
компот из свежих фруктов	150	0	0	13,75	55	180	0	0	13,75	55
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	497	17,67	17,39	53,5	432,09	636,5	21,57	25,82	72,59	544,72
Полдник										
Пюре картофельное	100	4,34	4,77	25,59	130,97	100	4,63	5,09	27,29	139,7
Котлеты рыбные	50	9,55	2,76	4,33	79,76	70	10,04	3,14	4,95	87,63
Салат из белокочанной /квашенной капусты	30	0,78	2,52	4,69	44,68	50	0,93	3,02	5,63	53,61
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого	340	16,2	10,45	53,34	342,2	410	18,38	11,8	65,02	408,67
Итого в день	1236	47,03	40,4	162,29	1156,22	1516,5	56,7	55,08	210,54	1454,86
Итого за 5 дней	1194,8	44,2	41,92	155,24	1162,79	1454,1	55,22	52,1	205,23	1466,56
Понедельник 6		ясли				сад				

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,46	8,05	21,55	172,45	180	6,61	9,73	26,94	212,81
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Сыр порционный	10	2,41	2,95	0,03	36,3	14	3,86	4,72	0,05	58,08
пряник	9	0,41	0,85	3,4	20,9	15	1,24	2,56	10,2	62,7
Итого	334	8,26	8,71	45,91	287,69	409	9,99	11,03	59,7	368,22
Второй завтрак										
сок	75	0	0	8,25	33	75	0	0	8,25	33
Обед										
Суп рыбный	150	6,38	3,04	9,36	88,02	180	7,85	3,22	12,95	109,14
Пюре картофельное	100					100				
Котлета рубленая мясная	50	21,9	7,04	22,83	242,9	70	26,47	8,71	27,51	295,03
Салат со свежей капусты	30	02	0,75	0,88	11,12	50	0,42	1,5	1,8	22,23
компот из свежих фруктов	150	0	0	13,75	55	180	0	0	13,75	55
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	530	24,65	20,33	74,04	540,12	647,5	28,95	23,01	84,73	620,51
Полдник										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	80	4,76	6,76	19,76	155,26	100	5,29	6,43	26,25	182,02
Булочка молочная	30	3,83	3,98	26,98	161,86	30	3,83	3,98	26,98	161,86
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Кисель из сухофруктов	150	0,4	0,04	21,43	88,8	180	0,46	0,05	28,58	118,4
Итого	270	12,89	14,16	82,38	511,42	320	16,17	15,78	103,85	628,21
Итого в день	1209	45,8	43,2	202,33	1339,23	1451,5	55,11	49,82	248,28	1616,94

Вторник 7	ясли	сад
------------------	------	-----

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	80	5,93	7,1	2,53	99,43	100	7,41	8,88	3,16	124,9
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30	0,66	3,02	3,75	50	50	0,99	3,53	5,62	57,19
Кофейный напиток на молоке	150	4,75	4,24	16,94	123,93	180	6,33	5,65	22,59	165,28
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	16,64	72,6
печенье	9	0,49	0,59	6,66	32,4	15	0,82	0,97	11,1	54
Итого	284	13,97	15,96	41,01	365,08	365	17,76	22,26	55,46	494,36
Второй завтрак										
сок	75	0	0	8,25	33	75	0	0	8,25	33
Обед										
Рассольник со сметаной	150	2,8	3,85	12,61	92,82	180	3,94	4,36	17,54	120,8
Рагу овощное с мясом	110	8,86	7,73	7,81	135,51	130	10,47	8,98	10,12	162,29
Компот из свежих фруктов	150	0,42	0,5	19,32	77,27	180	0,56	0,06	24,43	97,72
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	460	14,06	12,44	50	355,1	557,5	17,48	13,86	65,09	443,51
Полдник										
Пюре картофельное	100	4,34	4,77	25,59	130,97	100	4,63	5,09	27,29	139,7
Котлета рыбная любительская	50	9,55	2,76	4,33	79,76	70	10,04	3,14	4,95	87,63
Помидор/огурец/свежий/квашенный	17	0	0	0,68	2,72	19	0	0	1,02	4,08
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого	327	15,42	7,93	49,33	300,24	379	17,45	8,78	60,41	359,14
Итого в день	1146	43,45	36,33	140,34	1020,42	1376,5	52,69	44,9	180,96	1297,01

Среда 8	ясли	сад
----------------	------	-----

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	7,12	18,78	158,19	180	5,66	7,83	21,55	176
Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Пряник	9	0,27	0,33	3,7	18	15	0,82	0,97	11,1	54
Сыр порционный	9	2,41	2,95	0,03	36,3	9	3,86	4,72	0,05	58,08
Итого	333	10,71	10,73	43,17	309,73	404	12,9	13,85	54,36	389,49
Второй завтрак										
сок	75	0	0	8,25	33	75	0	0	8,25	33
Обед										
Суп «Харчо»	150	2,21	3,5	17,4	98,14	200	2,85	4,6	22,43	127,38
Капуста тушеная с мясом курицы	110	11,87	12,9	8,8	198,44	130	13,63	14,73	10,21	227,46
Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	11,4	46,64	180	0,08	0,08	13,87	56,88
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	460	16,12	16,82	47,86	392,72	557,5	19,07	19,87	59,51	474,42
Полдник										
Запеканка с макаронами творожная	100	4,34	4,77	25,59	130,97	102	4,63	5,09	27,29	139,7
Соус молочный сладкий	25	1,035	0,86	2,02	29,42	50	2,07	1,72	4,04	58,48
Кисель из сухофруктов	150	0,1	0,03	6,02	24,64	180	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого	285	16,34	11,88	60,13	383,57	342	19,75	13,98	74,32	414,26
Итого в день	1153	43,17	39,43	151,16	1086,02	1378,5	51,72	47,7	188,19	1335,74

Четверг 9	ясли	сад
------------------	------	-----

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Суп молочный манный	150	5,45	5,27	16,24	131,89	180	7,43	7,05	22,88	181,32
Какао с молоком	150	4,94	4,33	16,43	123,35	180	4,03	3,49	17,63	117,16
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Печенье	9	0,41	0,85	3,4	20,9	15	1,24	2,56	10,2	62,7
Итого	324	13,23	10,75	50,71	348,74	395	15,13	13,4	65,35	433,78
Второй завтрак										
Фрукты	71	0,29	0,29	7	0,3	75	0,3			35,25
Обед										
Борщ с фасолью со сметаной	150	1,86	4,14	8,18	78,67	180	2,43	4,76	10,83	94,25
Тефтели из говядины с рисом	50	9,56	14,26	9,47	193,78	70	10,71	15,97	12,13	231,74
Яйцо вареное	20					20				
Винегрет овощной	30	0,95	2,44	4,73	43,29	50	1,22	3,05	5,86	54,2
Компот с сухофруктов	150	0	0	13,75	55	180	0	0	13,75	55
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	450	14,35	21,20	46,39	420,24	567,5	16,87	24,24	55,57	497,89
Полдник										
Рагу из овощей	90	14	11,12	12,5	212,05	100	19,06	14,82	16	280,08
Булочка молочная	30	0,72	0,85	5,6	32	30	1,08	1,27	8,4	48
сок	150	0,42	0,5	19,32	77,27	150	0,56	0,06	24,43	97,72
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого	280	16,63	12,9	51,6	390,52	290	23,43	16,75	70,82	533,65
Итого в день	1125	44,21	44,85	148,7	1159,5	1327,5	55,43	54,39	191,74	1465,32

Пятница 10	ясли	сад
-------------------	------	-----

Завтрак	порция	белки	жиры	углеводы	ккал	порция	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	7,47	21,55	173,62	180	6,53	8,95	26,94	212,62
Кофейный напиток на молоке	150	4,75	4,24	16,94	123,93	180	6,33	5,65	22,59	165,28
Хлеб пшеничный	15	2,43	0,3	14,64	72,6	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Печенье	9	0,41	0,85	3,4	20,9	15	1,24	2,56	10,2	62,7
Итого	324	12,99	12,86	56,53	391,05	395	16,53	17,46	74,37	513,2
Второй завтрак										
Фрукты	71	0,29	0,29	7	0,3	75	0,3			35,25
Обед										
Свекольник со сметаной	150	3,76	4,4	9,42	91,8	180	5,03	4,66	13,23	114,07
Каша рисовая рассыпчатая	90	3,17	3,3	15,55	98,11	100	4,74	3,71	23,31	137,24
Гуляш из отварного мяса	50	11	9,45	2,46	138,17	70	11,79	9,92	2,97	147,48
Огурец свежий/квашенный	19	0	0	0,68	2,72	20	0	0	1,02	4,08
Компот из фруктов	150	0	0	13,75	55	180	0	0	13,75	55
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	37,5	2,51	0,46	13	62,7
Хлеб пшеничный	20					30				
Итого	509	19,91	17,51	52,12	435,3	617,5	24,07	18,75	67,28	520,57
Полдник										
Пюре картофельное	90	2,19	7,38	13,33	122,14	100	2,92	9,58	17,78	160,45
Тефтеля рыбная	50	9,63	4,13	9,65	114,08	70	11,33	5,24	12,39	141,86
Салат из белокочанной/квашенной капусты	30	0,78	2,52	4,69	44,68	50	0,93	3,02	5,63	53,61
Хлеб пшеничный	10	1,21	0,15	7,32	36,3	10	2,43	0,3	14,64	72,6
Чай с сахаром	150	0,4	0,04	21,43	88,8	180	0,46	0,05	28,58	118,4
Итого	330	7,85	11,77	74,45	434,95	410	9,86	14,13	93,47	539,63
Итого в день	1234	40,75	42,14	183,10	1261,30	1497,5	50,46	50,34	235,12	1573,4
Итого за 5 дней	1173,4	43,48	41,19	165,13	1173,29	1406,3	53,08	49,43	208,86	1457,68
Итого за 10 дней	1181,8	43,85	41,56	160,19	1168,04	1430,2	54,15	50,77	207,05	1462,12