

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики Крым\

А.В.Смоглюк

Приказ от «31» мая 2024г. №70-ОД



Примерное 10-дневное меню
на летне-осенний период для воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики
Крым
(с 1-3 лет и с 3-7 лет)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 10-02

День: первый

День: первый							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	0.04
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
5	Бутерброд с повидлом	45	2.5	3.9	21.1	129.0	0.05
Итого завтрак:			10.39	10.74	56.65	364.70	0.11
2-Й ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого 2-й завтрак:			0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3.00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.28	3.20	7.26	67.68	5.07
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.00	9.50	4.00	142.00	7.45
182	Каша ячневая вязкая	125	2.66	3.27	17.13	108.87	0.00
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			17.78	16.58	69.23	503.35	15.82
ПОЛДНИК							
54-9в	Булочка школьная	60	4.60	4.10	30.52	177.00	0.00
419	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого полдник:			9.18	8.18	38.10	262.00	2.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37.75	35.90	173.78	1174.05	27.98

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-08

День: второй

День: второй							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-16к	Каша "Дружба"	120	3.00	3.50	14.50	101.30	0.32
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.02
Итого завтрак:			8.10	13.38	40.43	314.30	1.53
2-й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого 2-й завтрак:			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.40	7.50
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	150	3.47	4.22	4.29	69.15	8.07
54-11г	Картофельное пюре	120	2.60	4.20	15.80	111.50	8.16
322	Котлета рубленая из птицы	65	10.26	14.08	10.88	210.67	0.54
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.20	1.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			20.12	23.20	72.26	578.72	25.57
ПОЛДНИК							
54-1т	Запеканка из творога	120	23.70	8.50	17.30	241.00	0.23
401	Кисель из повидла	150	0.07	0.00	16.70	67.05	0.06
Итого полдник:			23.77	8.50	34.00	308.05	0.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52.74	45.08	161.84	1265.87	39.32



День: третий

День: третий							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.30	4.40	20.00	140.50	0.38
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
Итого завтрак:			10.07	11.29	41.55	307.50	0.47
2-Й ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого 2-й завтрак:			0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
ОБЕД							
54-7з	Салат из белокачанной капусты	30	0.80	3.10	3.10	42.90	17.40
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	3.18	3.02	11.94	87.60	3.57
54-11м	Плов из отварной говядины	120	9.20	8.80	23.20	209.00	0.43
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			16.77	15.48	78.33	520.05	21.70
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	3.75	8.50	34.00	230.00	0.00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.90	2.20	8.50	64.50	0.39
Итого полдник:			6.65	10.70	42.50	294.50	0.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.89	37.87	172.18	1166.05	32.56

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-00

День: четвертый

День: четвертый							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	120	4.10	4.50	14.80	115.60	0.40
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00
Итого завтрак:			6.59	12.06	36.41	279.60	0.42
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого 2-й завтрак:			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3.00
86	Суп картофельный с пшеничной крупой (на воде)	150	1.60	1.68	10.28	62.70	4.95
54-9м	Жаркое по-домашнему	120	12.10	11.20	10.30	190.80	5.72
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.20	1.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			17.39	13.58	61.47	438.75	14.97
ПОЛДНИК							
437	Пирожок печеный с повидлом	50	2.86	1.16	27.60	132.86	0.01
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого полдник:			5.51	3.49	38.91	209.86	1.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30.24	29.13	151.94	992.21	19.59

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-ОД

День: пятый

День: пятый							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.40	4.30	18.20	125.40	0.40
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
5	Бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166.00	0.08
Итого завтрак:			6.70	8.34	54.33	319.40	0.50
2-й ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого 2-й завтрак:			0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.40	7.50
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.87	2.09	13.88	89.70	5.16
54-11г	Картофельное пюре	120	2.60	4.20	15.80	111.50	8.16
54-3р	Котлета рыбная	60	8.40	1.60	5.10	68.60	0.10
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			18.81	8.50	76.02	456.75	21.22
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	2.00	15.00	30.00	25.80	0.00
420	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого полдник:			6.35	18.75	36.30	101.80	0.45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32.26	35.99	176.45	921.95	32.17



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское А.В. Смоглюк
Приказ от 31.05.2024 № 704

День: шестой

День: шестой							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.60	5.00	28.80	187.00	0.00
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00
Итого завтрак:			9.09	12.56	50.41	351.00	0.02
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого 2-й завтрак:			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3.00
54-18с	Свекольник	150	1.20	1.46	7.82	49.25	4.05
311	Запеканка из печени с рисом	155	18.59	7.40	20.51	223.00	8.71
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.20	1.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			23.48	9.56	69.22	457.50	17.06
ПОЛДНИК							
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	120	18.30	8.60	12.30	200.20	1.27
419	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого полдник:			22.88	12.68	19.88	285.20	3.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.20	34.80	154.66	1157.70	23.40

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-02

День: седьмой

День: седьмой							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
554-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.10	4.40	24.10	156.20	0.40
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
5	Бутерброд с повидлом	45	2.5	3.9	21.1	129.0	0.05
Итого завтрак:			7.59	8.34	52.15	313.20	0.47
2-Й ЗАВТРАК							
386	Флоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого 2-й завтрак:			0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
ОБЕД							
54-7з	Салат из белокачанной капусты	30	0.80	3.10	3.10	42.90	17.40
54-9с	Суп картофельный с фасолью	150	5.09	3.44	10.80	94.43	2.79
54-1г	Макароны отварные	120	4.30	3.90	26.20	157.40	0.00
322	Котлета рубленая из птицы	65	10.26	14.08	10.88	210.67	0.54
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			24.04	25.08	91.07	685.95	21.03
ПОЛДНИК							
54-10в	Булочка ванильная	60	4.60	4.10	30.52	177.00	0.00
54-21гн	Какао с молоком	150	3.50	2.70	9.50	75.30	0.51
Итого полдник:			8.10	6.80	40.02	252.30	0.51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40.13	40.62	193.04	1295.45	32.01



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 70-О

День: восьмой

День: восьмой							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3.30	2.72	10.72	80.53	0.44
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.02
Итого завтрак:			8.40	12.60	36.65	293.53	1.65
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого 2-й завтрак:			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД							
54-28з	Свекла отварная дольками	30	0.50	0.10	2.60	12.60	1.30
86	Суп картофельный с перловой крупой (на воде)	150	1.51	1.67	10.20	61.95	4.95
54-11г	Картофельное пюре	120	2.60	4.20	15.80	111.50	8.16
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	12.90	4.00	6.10	112.20	0.94
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.20	1.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			20.95	10.62	74.84	479.25	16.65
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	2.00	15.00	30.00	25.80	0.00
400	Кисель из сока	150	0.43	0.05	22.65	92.70	0.82
Итого полдник:			2.43	15.05	52.65	118.50	0.82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32.53	38.27	179.29	955.28	22.12



День: девятый

День: девятый							
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-25к	Каша жидкая молочная пшениая	150	4.40	4.70	20.40	142.00	0.40
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
Итого завтрак:			9.17	11.59	41.95	309.00	0.49
2-Й ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого 2-й завтрак:			0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3.00
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.28	3.20	7.26	67.68	5.07
54-2с		120	12.10	11.20	10.30	190.80	5.72
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
394	Компот из сухофруктов	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
	Хлеб ржаной						
Итого обед:			17.22	15.01	58.40	443.28	14.09
ПОЛДНИК							
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.70	1.70	38.90	185.40	0.10
397	Кисель из яблок сушеных	150	0.17	0.01	26.45	106.65	0.11
Итого полдник:			3.87	1.71	65.35	292.05	0.21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30.66	28.71	175.50	1088.33	24.79

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк
Приказ от 31.05.2024 № 70-02

День: десятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-27к	Каша жидкая молочная манная	120	3.20	3.40	15.20	104.60	0.30
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00
Итого завтрак:			5.69	10.96	36.81	268.60	0.32
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого 2-й завтрак:			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.40	7.50
54-31с	Суп картофельный с рыбой	150	8.24	2.88	11.18	103.64	5.84
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.60	5.00	28.80	187.00	0.00
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.10	9.80	2.40	139.20	0.85
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.20	1.30
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.00
Итого обед:			28.73	18.38	83.67	617.24	15.49
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	3.75	8.50	34.00	230.00	0.00
420	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого полдник:			8.10	12.25	40.30	306.00	0.45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43.27	41.59	175.93	1255.84	19.26