

УТВЕРЖДАЮ

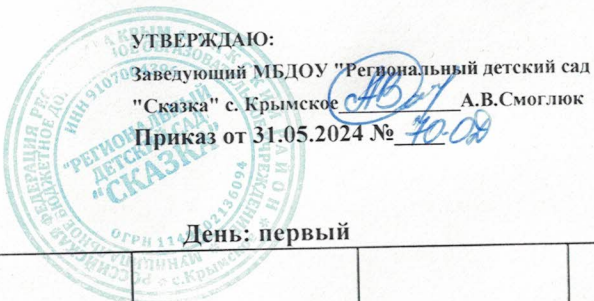
Заведующий МБДОУ «Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики Крым



А.В.Смоглюк

Приказ от «31» мая 2024г. №70-ОД

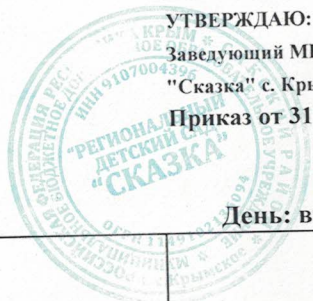
**Примерное 10-дневное меню
на летне-осенний период для воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики
Крым
(с 1-3 лет и с 3-7 лет)**



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
 "Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк
 Приказ от 31.05.2024 № 70-08

День: первый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	0.04
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
5	Бутерброд с повидлом	60	3.3	4.0	29.1	166.0	0.08
Итого завтрак:			11.22	10.85	67.73	413.70	0.15
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							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	6.00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.70	4.26	9.68	90.24	6.76
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.40	12.70	5.30	189.30	9.93
182	Каша ячневая вязкая	155	3.30	4.06	21.24	135.00	0.00
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.30	14.64	71.10	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			24.29	21.92	94.86	681.51	23.09
ПОЛДНИК							
54-9в	Булочка школьная	60	4.60	4.10	30.52	177.00	0.00
419	Молоко кипячёное	200	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73
Итого полдник:			10.69	9.52	40.60	290.33	2.73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46.60	42.69	212.99	1429.54	35.97



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

День: второй

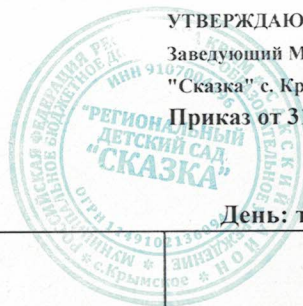
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-16к	Каша "Дружба"	150	4.00	4.40	18.10	126.70	0.40
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.02
Итого завтрак:			9.12	14.29	47.03	351.70	1.62
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
Итого 2-й завтрак:			0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	15.00
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	200	4.62	5.62	5.72	92.20	10.76
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	10.2
322	Котлета рубленая из птицы	85	13.47	17.59	14.37	269.94	0.71
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.60	1.72
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			25.97	29.28	92.07	737.81	38.39
ПОЛДНИК							
54-1г	Запеканка из творога	150	29.70	10.70	21.70	301.20	0.29
401	Кисель из повидла	180	1.08	0.00	20.03	80.46	0.07
Итого полдник:			30.78	10.70	41.73	381.66	0.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66.77	54.27	199.01	1547.97	43.97

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 70-09



День: третий

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.30	4.40	20.00	140.50	0.38
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
3	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	18.39	180.00	0.11
	Итого завтрак:		12.04	12.87	48.38	360.50	0.52
2-Й ЗАВТРАК							
386	Фрукты 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	60	1.60	6.10	6.20	85.70	34.80
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4.24	4.02	15.92	116.80	4.76
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.50	11.00	29.00	261.20	0.54
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40
	Хлеб пшеничный	20	1.63	0.20	9.76	47.33	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
	Итого обед:		21.93	21.82	103.38	698.40	40.50
ПОЛДНИК							
	Печенье	70	5.25	11.90	47.60	322.00	0.00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.52
	Итого полдник:		9.05	14.80	58.90	408.00	0.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.42	49.89	220.46	1510.90	51.54

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-ОД

День: четверг

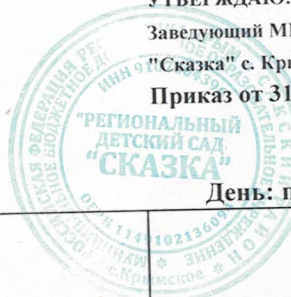
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.10	5.60	18.50	144.50	0.50
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00
Итого завтрак:			7.61	13.17	43.11	320.50	0.53
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
Итого 2-й завтрак:			0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	6.00
86	Суп картофельный с пшеничной крупой (на воде)	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15.10	14.00	12.90	238.50	7.15
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.60	1.72
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			21.72	17.11	77.99	554.07	21.47
ПОЛДНИК							
437	Пирожок печеный с повидлом	50	2.86	1.16	27.60	132.86	0.01
413	Чай с молоком	200	2.97	2.60	15.90	98.89	1.33
Итого полдник:			5.83	3.76	43.50	231.75	1.34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36.06	34.04	182.78	1183.12	26.94

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-ОК



День: пятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.40	4.30	18.20	125.40	0.40
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
5	Бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166.0	0.08
Итого завтрак:			6.72	8.35	57.33	331.40	0.51
2-Й ЗАВТРАК							
386	Фрукты 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	60	0.70	0.10	2.30	12.80	15.00
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.50	119.60	6.88
54-11г	Картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	10.20
54-3р	Котлета рыбная	80	11.20	2.10	6.90	91.40	0.10
394	Компот из сухофруктов	200	0.24	0.14	27.83	113.60	1.72
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			24.24	10.95	97.38	586.67	33.90
ПОЛДНИК							
	Вафли	70	2.80	21.00	42.00	36.12	0.00
420	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого полдник:			8.02	25.50	49.56	128.12	0.54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39.38	45.20	214.07	1090.19	44.95



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

День: шестой

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	6.30	36.00	233.70	0.00
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00
Итого завтрак:			10.81	13.87	60.61	409.70	0.03
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
Итого 2-й завтрак:			0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	6.00
54-18с	Свекольник	200	1.60	1.94	10.42	65.66	5.40
311	Запеканка из печени с рисом	185	22.47	9.14	24.73	271.00	10.45
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.60	1.72
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.30	14.64	71.10	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			29.76	12.10	93.85	604.23	23.57
ПОЛДНИК							
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	150	22.90	10.80	15.40	250.30	1.59
419	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2..46
Итого полдник:			28.38	15.68	24.47	352.30	1.59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69.85	41.65	197.11	1443.03	28.79

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В. Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 70-08



День: восьмой

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.13	3.41	13.40	100.67	0.55
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.02
Итого завтрак:			9.25	13.30	42.33	325.67	1.77
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
Итого 2-й завтрак:			0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
ОБЕД							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	2.67
86	Суп картофельный с перловой крупой (на воде)	200	2.01	2.23	13.60	82.60	6.60
54-11г	Картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	10.20
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	12.90	4.00	6.10	112.20	0.94
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.60	1.72
	Хлеб пшеничный	20	1.63	0.20	9.76	47.33	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			23.40	12.35	97.02	594.70	22.13
ПОЛДНИК							
	Вафли	70	2.80	21.00	42.00	36.12	0.00
400	Кисель из сока	180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.99
Итого полдник:			3.31	21.05	69.18	147.36	0.99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36.86	46.70	226.71	1144.53	28.49

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад

"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

Приказ от 31.05.2024 № 40-08



День: девятый

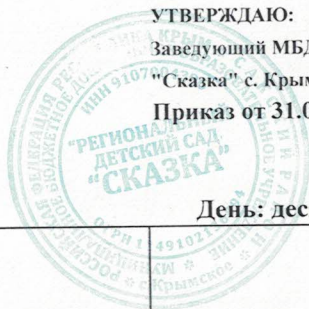
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-25к	Каша жидкая молочная пшениая	150	4.40	4.70	20.40	142.00	0.40
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
3	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	18.39	180.00	0.11
Итого завтрак:			11.14	13.17	48.78	362.00	0.54
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							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	6.00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со	200	1.70	4.26	9.68	90.24	6.76
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15.10	14.00	12.90	238.50	7.15
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.30	14.64	71.10	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			22.69	19.16	81.22	595.71	20.31
ПОЛДНИК							
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.70	1.70	38.90	185.40	0.10
397	Кисель из яблок сушеных	200	0.23	0.01	35.27	142.20	0.15
Итого полдник:			3.93	1.71	74.17	327.60	0.25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38.16	34.44	213.97	1329.31	31.10

УТВЕРЖДАЮ:

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)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4.00	4.30	19.00	130.70	0.40
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00
Итого завтрак:			6.51	11.87	43.61	306.70	0.43
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
Итого 2-й завтрак:			0.90	0.00	18.18	76.80	3.60
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	15.00
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	10.98	3.84	14.90	138.18	7.78
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	6.30	36.00	233.70	0.00
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.50	13.10	3.20	185.60	1.13
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.60	1.72
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.30	14.64	71.10	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0.00
Итого обед:			38.67	24.26	113.60	829.35	25.63
ПОЛДНИК							
	Печенье	70	5.25	11.90	47.60	322.00	0.00
420	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого полдник:			10.47	16.40	55.16	414.00	0.54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.55	52.53	230.55	1626.85	30.20