УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №8 «Акварелька»

_____ А.П. Новикова

Приказ № 107 от 24.10.26 г.

Основное (организованное) десятидневное меню для организации питания детей до 3 лет на осенне-зимний период 2026-2027г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате

Сертификат: 2E6491D45EE6D27D15F0D405A39937D898DE2D7

Срок действия с 03.07.2024 по 01.07.2034

Владелец: Новикова Алена Павловна

Организация: "Детский сад №8 "Акварелька" г. Феодосия

Должность: Заведующий

Основание: Я автор этого документа

Дата: 17-11-2026

QR-код содержит адрес оригинала документа в сети

Возрастная категория : до 3 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,9	3,8	12,32	99,15	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,08	33,33	411
Итого за завтрак:		**340**	**6,4**	**11,36**	**34,02**	**268,48**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418
Итого за 2 завтрак:		**150**	**0,75**	**0**	**15,15**	**64**	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,09	0,06	0,33	3,3	
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	1,23	1,86	7,55	51,2	91
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	394
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**540**	**21,52**	**17,84**	**77,04**	**557,48**	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	432
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:		**215**	**9,14**	**8,14**	**35,33**	**251**	
Итого за день:		**1245**	**37,81**	**37,34**	**161,54**	**1140,96**	

Возрастная категория : до 3 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	415
Итого за завтрак:		**340**	**13,89**	**19,02**	**52,83**	**438**	
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0.4	9,8	44	368
Итого за 2завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,11	3,13	5,43	54,24	73
	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	60	7,64	10,93	6,23	154	324
	Каша пшеничная вязкая с маслом	120	3,16	3,16	19,39	118,45	182
	Кисель из повидла	150	0,066	0	16,7	67,05	401
	Хлеб ржаной	30	2,54	0,99	12,7	77,42	
Итого за обед:		**520**	**14,52**	**18,21**	**60,45**	**471,16**	
Полдник	Икра свекольная	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Чай с сахаром (лимон)	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за полдник:		**275**	**11,06**	**5,98**	**27,96**	**212,29**	
Итого за день:		**1235**	**39,87**	**43,61**	**151,04**	**1165,45**	

Возрастная категория : до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,39	3,4	13,45	111,6	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
Итого за завтрак:		**340**	**8,9**	**13,61**	**41,25**	**336,76**	
2 Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,09	1,16	52,3	42
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная)	30	0,27	0,03	0,65	5,7	
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1,19	1,64	8,75	54,45	86
	Суфле из печени говяжьей	60	11,52	5,11	4,58	109,28	3.27
	Каша вязкая гречневая	120	4,41	3,61	21,15	134,76	335
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**560**	**21,38**	**11,63**	**74,61**	**491,62**	
Полдник	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	127	249
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,64	20,3	369
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:		**220**	**12,3**	**10,03**	**20,81**	**222,3**	
Итого за день:		**1220**	**42,98**	**35,67**	**146,47**	**1094,68**	

Возрастная категория : до 3 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,92	110,1	101
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,73	6,88	14,56	138	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,12	85	415
Итого за завтрак:		**340**	**11,29**	**12,48**	**42,6**	**333,1**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	76	418
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,625	12,42	69,5	
Итого за 2 завтрак:		**175**	**2**	**1,63**	**27,57**	**145,5**	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,09	0,06	0,33	3,3	
	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,47	65,85	64
	Котлета рыбная любительская	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Пюре картофельное	120	2,82	4,43	18,85	127,38	339
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150	0,33	0,015	20,83	75,8	394
	Хлеб ржаной	30	2,54	0,99	12,7	77,42	
Итого за обед:		**540**	**15,37**	**11,43**	**67,96**	**436,75**	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	229
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Чай с сахаром (лимон)	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за полдник		**280**	**8,45**	**13,78**	**22,12**	**248,73**	
Итого за день:		**1335**	**37,11**	**39,31**	**160,25**	**1164,08**	

Возрастная категория : до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,62	3,81	12,63	99,3	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,0	411
Итого за завтрак:		**380**	**11,19**	**15,98**	**34,52**	**326,3**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,6	1,68	10,28	62,7	86
	Голубцы ленивые с соусом	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	400
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**510**	**20,01**	**11,88**	**74,76**	**488,63**	
Полдник	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,23	125,1	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:		**180**	**6,83**	**7,02**	**29,81**	**210,1**	
Итого за день:		**1170**	**38,43**	**35,29**	**148,89**	**1069,03**	

Возрастная категория : до 3 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая гречневая с сахаром	150	4,51	1,21	23,94	124,39	182
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,73	6,88	14,56	138	3
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	413
Итого за завтрак:		**340**	**11,46**	**10,04**	**50,43**	**336,56**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	76	418
Итого за 2 завтрак:		**150**	**0,75**	**0**	**15,15**	**76**	
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная)	30	0,27	0,03	0,65	5,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	319
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	394
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**560**	**6,08**	**9,37**	**69,82**	**428,53**	
Полдник	Ленивые вареники (отварные с сахаром)	65	8,87	4,45	13,94	131	244
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:		**215**	**8,87**	**8,53**	**21,52**	**216**	
Итого за день:		**1265**	**27,16**	**27,94**	**156,92**	**1057,09**	

Возрастная категория : до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,9	3,8	12,32	99,15	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,12	85	415
Итого за завтрак:		**340**	**8,56**	**12,84**	**41,06**	**320,15**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,09	0,06	0,33	3,3	
	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,22	3,0	8,47	65,85	64
	Суфле из печени говяжьей	60	11,52	5,11	4,58	109,28	3.27
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,14	134,76	335
	Кисель из повидла	150	0,066	0	16,7	67,05	401
	Хлеб ржаной	30	2,54	0,99	12,7	77,42	
Итого за обед:		**540**	**19,84**	**12,76**	**63,92**	**457,66**	
Полдник	Икра свекольная	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Котлета рыбная любительская	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,0	411
Итого за полдник:		**275**	**11,15**	**6,23**	**27,95**	**214,29**	
Итого за день:		**1255**	**39,95**	**32,23**	**142,73**	**1036,1**	

Возрастная категория : до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,39	3,4	13,45	111,6	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
Итого за завтрак:		**340**	**8,9**	**13,61**	**41,25**	**336,76**	
2 Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,09	1,16	52,3	42
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед						0	
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	150	1,6	1,68	10,28	62,7	86
	Биточки рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Капуста тушеная	120	2,35	4,17	10,79	90,07	354
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**530**	**17,26**	**14,16**	**70,19**	**479,2**	
Полдник	Чай с сахаром (лимоном)	180	0,12	0,02	10,2	41	411
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,23	125,1	
Итого за полдник:		**210**	**2,37**	**2,96**	**32,43**	**166,1**	
Итого за день:		**1180**	**28,93**	**31,13**	**153,67**	**1026,06**	

Возрастная категория : до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,92	110,1	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,12	85	415
Итого за завтрак:		**340**	**9,01**	**13,15**	**42,66**	**331,1**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	76	418
Итого за 2 завтрак:		**150**	**0,75**	**0**	**15,15**	**76**	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,30	0,05	1,60	7,5	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	2,89	4,01	46,2	72
	Котлета рыбная любительская	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Пюре картофельное	120	2,82	4,43	18,85	127,38	339
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150	0,33	0,015	20,83	75,8	394
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**560**	**16,71**	**11,44**	**73,64**	**458,11**	
Полдник	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	127	249
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,64	20,3	369
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:		**220**	**12,3**	**10,03**	**20,81**	**222,3**	
Итого за день:		**1270**	**38,77**	**34,62**	**152,26**	**1087,51**	

Возрастная категория : до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,62	3,81	12,63	99,3	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,0	411
Итого за завтрак:		**380**	**11,19**	**15,98**	**34,52**	**326,3**	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная)	30	0,27	0,03	0,65	5,7	
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,31	1,7	8,57	54,9	86
	Жаркое по-домашнему	140	17,14	4,4	15,23	168,83	276 (Т.2012)
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	400
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	10,73	52,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**520**	**23,01**	**7,3**	**68,67**	**436,36**	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	456
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:		**230**	**9,38**	**7,94**	**36**	**253**	
Итого за день:		**1230**	**43,98**	**31,62**	**148,99**	**1059,66**	
Итого за период:		**11425**	**374,98**	**348,74**	**1522,76**	**10900,62**	

1.0