

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №8 «А»



А.П.

Приказ № 01/2026 от 12.01.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 2E64941D45EE6D27D15F0D405A39937D898DE2D7
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: 19-02-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Основное (организованное)

десятидневное меню

для организации питания детей

от 3 до 7 лет

на зимне-весенний период 2026г.

Возрастная категория : от 3-7 лет

Продукты	Наименование блюда	Вес б.люда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Итого за завтрак:		410	13,06	15,96	52,73	406	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
Итого за 2 завтрак:		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,64	2,48	10,062	69,2	91
	Плов из птицы	200	20,44	18,75	33,99	386,66	321
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Кисель из фруктов	180	0,079	0,00	20,03	80,46	398
Итого за обед:		637,5	25,31	21,75	89,7	659,06	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	369
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:		310	24,49	18,52	22,57	354,45	
Итого за день:		1537,5	63,76	56,23	183,18	1495,51	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,137	133,92	101
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак:		390	10,82	14,16	42,92	342,92	
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	200	1,39	3,908	6,786	67,8	73
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	293
	Каша пшеничная вязкая	120	3,17	2,47	19,536	94,14	182
		0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Компот из фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
Итого за обед:		637,5	19,55	17,26	68,11	488,88	
Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	275
	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,02	56,34	34
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник:		340	12,21	7,05	30,63	235,48	
Итого за день:		1467,5	42,98	38,87	151,46	1111,28	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Блюда				Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
Неделя 1	День 3	Среда										
Завтрак	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33				255		249	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97				30,45		369	
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,965				102		1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36				91		414	
Итого за завтрак:		340	20,4	20,18	53,63				478,45			
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8				44		368	
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8				44			
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,79	4,28	12,98				97,6		82	
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,78	19,95				240,9		292	
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,60				8,0			
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62				41,14			
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0				81,6			
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99				90,9		394	
Итого за обед:		687,5	30,7	11,6	85,14				560,14			
Полдник	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,137				133,92		101	
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,9				83,4			
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36				91		414	
Итого за полдник:		390	9,67	9,67	45,4				308,32			
Итого за день:		1517,5	61,17	41,85	193,96				1390,91			

Возрастная категория : от 3-7 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	180	5,32	5,31	16,137	133,92	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак:		405	15,44	15,77	49,73	403,17	
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	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,28	87,8	64
	Котлеты рыбные	80	11,95	3,01	7,0	103	273
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138,0	339
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65	111,24	400
Итого за обед:		627,5	19,15	12,26	78,36	521,64	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник		345	9,51	16,42	24,95	286,14	
Итого за день:		1477,5	44,5	44,85	162,84	1254,95	

Возрастная категория : от 3-7 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	180	5,32	5,31	16,13 7	133,92	101
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96 5	102	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак:		430	15,08	17,98	41,74	389,92	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
Итого за 2 завтрак:		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	200	2,15	2,27	11,57	83,8	86
	Биточки рубленные	80	11,59	7,97	7,75	149	306
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	354
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
Итого за обед:		667,5	20,41	16,34	84,31	566,44	
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:		1507,5	45,77	42,26	180,23	1285,36	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес б.люда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,137	133,92	101
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,965	102	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак:		390	10,82	14,16	42,92	342,92	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,08	159,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	2,27	11,57	83,8	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0	319
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	40	0,35	0	1,60	8,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Кисель из фруктов	180	0,080	0,05	25,72	107,1	398
Итого за обед:		707,5	17,32	11,48	85,39	530,64	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	249
	Повидло фруктовое	20	0,97	2,35	6,62	50,75	
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:		300	24,88	19,52	25,22	374,75	
Итого за день:		1607,5	55,42	47,11	186,61	1407,71	

Возрастная категория : от 3-7 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	180	5,32	5,31	16,137	133,92	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак:		405	15,44	15,77	49,73	403,17	
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	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	72
	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51	203	324
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	335
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	50	0,35	0	1,60	8,0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
Итого за обед:		697,5	19,75	23,1	85,32	619,75	
Полдник	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	272
	Винегрет	60	0,819	3,707	5,064	56,88	46
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник:		340	13,25	7,75	32,92	255,02	
Итого за день:		1542,5	48,84	47,02	177,77	1321,94	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	369
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,965	102	1
Итого за завтрак:		340	20,4	20,18	53,63	478,45	
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	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,758	0	95,4	65
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	293
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,85	4,63	30,82	192	179
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,60	8,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
Итого за обед:		707,5	25,77	20,27	86,33	666,54	
Полдник		0	0	0	0	0	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник:		230	3,76	6,28	37,16	220	
Итого за день:		1377,5	50,33	47,13	186,92	1408,99	

Возрастная категория : от 3-7 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	180	5,32	5,31	16,137	133,92	101
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,965	102	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак:		390	10,82	14,16	42,92	342,92	
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 со сметаной	200	2,15	2,27	11,57	83,8	86
	Голубцы ленивые с соусом	190	14,12	9,04	20,26	219	315
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65	111,24	400
Итого за обед:		607,5	18,78	11,76	71,48	495,64	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	263
		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник:		280	14,34	4,51	21,39	184,14	
Итого за день:		1377,5	44,34	30,83	145,59	1066,7	

Возрастная категория : от 3-7 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	180	5,32	5,31	16,137	133,92	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Итого за завтрак:		410	8,54	14,43	43,71	305,8	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
Итого за 2 завтрак:		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	4,49	2,42	12,534	89,8	90
	Залежанка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	311
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,60	8,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
Итого за обед:		667,5	30,85	12,1	89,47	582,44	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:		230	9,12	11,14	36,03	281	
Итого за день:		1487,5	49,41	37,67	187,39	1245,24	
Среднее значение за период:		13697,5	506,53	433,81	1755,96	12988,59	

Прошито и пронумеровано

21116

4

листов

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение « Детский сад №8 «Акварелька» г. Феодосии Республики Крым»

Новикова А.П.

