

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №8 «Аква»



А.П. Но  
Приказ № 27 от 12.01.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 2E64941D45EE6D27D15F0D405A39937D898DE2D7  
Срок действия с 03.07.2024 по 01.07.2034  
Владелец: Новикова Елена 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 раннего возраста

#### от 1 до 3 лет

#### на зимне-весенний период 2026г.

**Возрастная категория : от 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	220
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,0	411
		<b>325</b>	<b>10,85</b>	<b>14,75</b>	<b>38,83</b>	<b>331</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418
<b>2 Завтрак</b>							
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		150	1,23	1,86	7,55	51,9	91
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками со сметаной	160	16,00	14,78	26,76	304	321
	Плов из птицы	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб пшеничный	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Хлеб ржаной	150	0,065	0,04	21,43	89,25	398
	Кисель из фруктов	<b>510</b>	<b>19,72</b>	<b>17,06</b>	<b>75,24</b>	<b>538,51</b>	
<b>Итого за обед:</b>		50	9,3	6,33	5,38	116	245
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	20	0,38	0,9	2,64	20,3	369
	Соус молочный сладкий	150	4,35	3,75	6	75	420
	Кисломолочный напиток	<b>220</b>	<b>14,03</b>	<b>10,98</b>	<b>14,02</b>	<b>211,3</b>	
<b>Итого за полдник:</b>							
		<b>1205</b>	<b>45,35</b>	<b>42,79</b>	<b>143,24</b>	<b>1144,81</b>	
<b>Итого за день:</b>							

**Возрастная категория : от 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,43	4,425	13,45	111,16	101
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85	1
		0	0	0	0	0	
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>9,01</b>	<b>11,81</b>	<b>35,76</b>	<b>285,32</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,931	5,09	50,85	73
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,24	2,31	110,25	293
	Каша пшеничная вязкая	100	3,1	2,05	16,28	78,45	182
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Компот из фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>14,55</b>	<b>12,63</b>	<b>56,05</b>	<b>379,61</b>	
<b>Полдник</b>	Биточки рыбные	60	7,07	3,94	1,49	70	266
	Икра свекольная	40	0,57	4,44	3,34	37,56	34
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	412
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>8,88</b>	<b>8,51</b>	<b>21,95</b>	<b>182,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>32,84</b>	<b>33,34</b>	<b>123,56</b>	<b>891,79</b>	

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,97	75,83	414
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>245</b>	<b>11,84</b>	<b>13</b>	<b>35,91</b>	<b>308,13</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,34	3,21	9,74	73,2	82
	Жаркое по-домашнему	160	20,02	5,42	15,96	192,72	292
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	30	0,28	0	0,96	4,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,825	75	394
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>24,39</b>	<b>9,02</b>	<b>66,99</b>	<b>439,08</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6	101
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,9	83,4	
	Чай с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	414
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>8,2</b>	<b>8,38</b>	<b>40,32</b>	<b>270,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1195</b>	<b>44,83</b>	<b>30,8</b>	<b>153,02</b>	<b>1062,04</b>	

**Возрастная категория : от 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>13,84</b>	<b>14,36</b>	<b>44,4</b>	<b>363,01</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	65,85	64
	Котлеты рыбные	60	8,71	2,11	5,89	77,0	273
	Пюре картофельное	100	2,35	3,69	15,71	106,15	339
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	400
<b>Итого за обед:</b>		<b>490</b>	<b>13,98</b>	<b>9,1</b>	<b>63,59</b>	<b>393,92</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	229
	Икра кабачковая	60	0,48	1,89	3,08	31	57
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>7,45</b>	<b>13,06</b>	<b>21,3</b>	<b>233,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1210</b>	<b>35,67</b>	<b>36,92</b>	<b>139,09</b>	<b>1034,23</b>	

**Возрастная категория : от 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Неделя 1 День 5 Пятница						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>13,3</b>	<b>15,75</b>	<b>34,83</b>	<b>335,43</b>
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	76
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	150	1,61	1,7	8,68	62,85
	Биточки рубленые	60	8,64	5,79	5,11	110
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,825	75
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>12,34</b>	<b>65,62</b>	<b>437,21</b>
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>8,46</b>	<b>7,12</b>	<b>34,49</b>	<b>253</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1245</b>	<b>38,01</b>	<b>35,2</b>	<b>150,09</b>	<b>1101,64</b>

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6	101
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85	1
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>8,91</b>	<b>11,81</b>	<b>35,76</b>	<b>285,76</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	76	418
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,625	12,42	69,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>175</b>	<b>2</b>	<b>1,63</b>	<b>27,57</b>	<b>145,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150	1,69	1,7	8,67	62,85	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	8,3	6,01	14,47	145,39	319
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	30	0,28	0	0,96	4,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Кисель из фруктов	150	0,065	0,04	21,43	89,25	398
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>12,48</b>	<b>8,13</b>	<b>65,03</b>	<b>395,65</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	245
	Повидло фруктовое	15	0,72	1,76	4,96	38,06	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>215</b>	<b>14,37</b>	<b>11,84</b>	<b>16,34</b>	<b>229,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1255</b>	<b>37,75</b>	<b>33,4</b>	<b>144,7</b>	<b>1055,97</b>	

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Вторник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>13,84</b>	<b>14,36</b>	<b>44,4</b>	<b>363,01</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,04	2,92	5,08	50,85	72
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	60	9,28	6,07	6,23	117,0	324
	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,00	17,62	112,3	335
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	30	0,28	0	0,96	4,8	
		0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,825	75	394
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>15,87</b>	<b>12,27</b>	<b>61,6</b>	<b>412,17</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета рыбная любительская	60	8,71	2,11	5,89	77,0	272
	Винегрет	40	0,546	2,47	3,38	37,92	46
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	412
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>10,5</b>	<b>4,71</b>	<b>26,39</b>	<b>190,22</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1215</b>	<b>40,61</b>	<b>31,73</b>	<b>142,19</b>	<b>1009,4</b>	

Возрастная категория : от 1-3 лет

Период учета	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
<b>Завтрак</b>	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
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,97	75,83	414
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>245</b>	<b>11,84</b>	<b>13</b>	<b>35,91</b>	<b>308,13</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский	150	1,635	3,57	0	71,55	65
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,24	2,31	110,25	293
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,71	3,86	25,68	160	179
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,60	8,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,825	75	394
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>19,43</b>	<b>15,07</b>	<b>69,92</b>	<b>518,16</b>	
<b>Полдник</b>		0	0	0	0	0	0
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	412
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>3,74</b>	<b>6,27</b>	<b>35,46</b>	<b>213,16</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1095</b>	<b>35,41</b>	<b>34,74</b>	<b>151,09</b>	<b>1083,45</b>	

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 четверг							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6	101
	Бутерброд с маслом	25	1,52	4,72	9,13	85	1
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,18	89,16	416
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>8,91</b>	<b>11,81</b>	<b>35,76</b>	<b>285,76</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	1,61	1,7	8,68	62,85	86
	Голубцы ленивые с соусом	135	10,03	6,42	14,39	155,6	315
		0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	400
<b>Итого за обед:</b>		<b>465</b>	<b>13,34</b>	<b>8,42</b>	<b>56,6</b>	<b>363,37</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба запеченная в омлете	60	9,8	3,27	1,92	76,5	263
		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	412
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>11,04</b>	<b>3,4</b>	<b>19,04</b>	<b>151,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1100</b>	<b>33,69</b>	<b>24,03</b>	<b>121,2</b>	<b>844,93</b>	

**Возрастная категория : от 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,425	13,45	111,6	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	150	0,04	0,02	6,99	28,0	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>385</b>	<b>15,9</b>	<b>16,32</b>	<b>38,49</b>	<b>364,85</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	418
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	150	3,36	1,81	9,40	67,35	90
	Запеканка из печени с рисом	150	18,73	7,62	23,11	225,83	294
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,60	8,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62	41,14	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88	52,22	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,825	75	394
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>25,19</b>	<b>9,83</b>	<b>74,44</b>	<b>469,54</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>10,32</b>	<b>34,51</b>	<b>264</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1285</b>	<b>50,04</b>	<b>36,46</b>	<b>162,58</b>	<b>1161,72</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>12015</b>	<b>394,94</b>	<b>452,11</b>	<b>1433</b>	<b>10379,68</b>	