

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: 29-06-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**Основное (организованно
десятидневное меню
для организации питания детей раннего
до 3 лет
на летний период 2026г.**

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,9	3,8	12,3
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9
Итого за завтрак:		330	7,95	11,41	35,2
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	0	15,1
Обед	Овощи по сезону (помидор порционный)	20	0,32	0,06	1,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,931	5,09
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,82
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,8
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
Итого за обед:		530	20,11	18,17	73,6
Полдник	Оладьи с творогом	50	6,95	5,3	11,5
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,5
Итого за полдник:		200	11,51	9,36	19,0
Итого за день:		1210	40,32	38,94	143,1

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,7
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,1
Итого за завтрак:		330	13,33	17,16	47,7
2 Завтрак	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	9,8
Итого за 2завтрак:		80	0,4	0,4	9,8
Обед	Огурец свежий порционный	20	0,21	0,03	1,05
	Борщ вегетарианский	150	1,635	3,57	8,21
	Биточки рубленные	60	8,64	5,79	5,11
	Пюре картофельное	120	2,82	4,43	18,8
	Кисель из повидла	160	0,07	0	17,8
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,8
Итого за обед:		540	14,66	14,08	61,9
Полдник	Биточки рыбные	60	7,07	3,94	1,4
	Икра свекольная	40	0,57	4,44	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,08
Итого за полдник:		270	8,83	8,51	20,3
Итого за день:		1220	37,21	40,15	140,3

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углево
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,39	3,4	13,4
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,1
Итого за завтрак:		330	8,28	11,72	37,5
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		80	0,4	0,4	9,8
Обед	Огурец свежий порционный	20	0,21	0,03	1,05
	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	150	1,61	1,7	8,6
	Тефтели мясные с соусом	120	8,87	9,83	11,7
	Каша пшеничная вязкая	100	2,64	2,06	16,2
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,8
Итого за обед:		570	14,73	14	66,5
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,6
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,3
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,625	12,4
Итого за полдник:		300	8,73	14,83	34,
Итого за день:		1280	32,14	40,96	147

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,12
Итого за завтрак:		330	8,39	11,26	39,01
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	0	15,15
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49
	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46
	Котлеты рыбные	60	8,71	2,11	5,89
	Пюре картофельное	120	2,82	4,43	18,85
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150	0,33	0,015	20,83
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
Итого за обед:		540	15,89	12,4	75,02
Полдник	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,64
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6
Итого за полдник		220	12,3	10,03	20,81
Итого за день:		1240	37,33	33,69	149,9

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углево
Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,61	3,81	12,63
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,2
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	0,23
Итого за завтрак:		370	10,57	14,08	24,1
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		80	0,4	0,4	9,8
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	4,04	2,18	11,2
	Биточки рубленые	60	8,64	5,79	5,11
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,6
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,8
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
Итого за обед:		560	18,02	12,85	70,0
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,9
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,5
Итого за полдник:		200	8,46	7,12	34,4
Итого за день:		1210	37,45	34,45	138,4

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Каша вязкая гречневая с сахаром	150	4,51	1,21	23,9
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,5
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9
Итого за завтрак:		345	11,46	10,04	50,4
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,625	12,4
Итого за 2 завтрак:		175	2	1,63	27,5
Обед	Огурец свежий порционный	20	0,21	0,03	1,0
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	1,23	1,86	7,5
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,325	0,015	20,82
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,8
Итого за обед:		530	3,97	8,75	64,3
Полдник	Оладьи с творогом	50	6,95	5,3	11,5
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,5
Итого за полдник:		200	11,51	9,36	19,0
Итого за день:		1250	28,95	29,78	161,4

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 2 День 7 Вторник					
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	150	3,91	3,81	12,3
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,
Итого за завтрак:		330	7,95	10,96	37,4
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		80	0,4	0,4	9,8
Обед	Овощи по сезону (помидор порционный)	20	0,32	0,06	1,
	Борщ вегетарианский	150	1,635	3,57	8,2
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	60	9,28	6,07	6,23
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,1
	Кисель из повидла	160	0,07	0	17,8
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,8
Итого за обед:		540	16,99	13,56	65,7
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	20,03	3,6
	Котлета рыбная любительская	60	8,71	2,11	5,8
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	0,23
Итого за полдник:		270	10,46	22,27	18,3
Итого за день:		1220	35,8	47,19	131,3

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,39	3,4	13,4
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Какао с молоком	150	3,058	2,66	13,1
Итого за завтрак:		330	8,28	11,72	37,5
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		80	0,4	0,4	9,8
Обед	Огурец свежий порционный	20	0,21	0,03	1,03
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1,19	1,64	8,7
	Биточки рубленные	60	8,64	5,79	5,11
	Пюре картофельное	120	2,82	4,43	18,8
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88
Итого за обед:		550	15,4	12,39	71,1
Полдник	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,1
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,64
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6
Итого за полдник:		220	12,3	10,03	20,8
Итого за день:		1180	36,38	34,54	139,

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводи
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,92
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	14,12
Итого за завтрак:		345	11,29	12,48	42,6
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,625	12,42
Итого за 2 завтрак:		175	2	1,63	27,57
Обед	Огурец свежий порционный	20	0,21	0,03	1,05
	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,22	3	8,47
	Голубцы ленивые с соусом / перец фаршированный	135	10,03	6,42	14,39
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150	0,33	0,015	20,83
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88
Итого за обед:		485	13,07	9,73	55,62
Полдник	Котлета рыбная любительская	60	8,37	2,93	6,78
	Икра кабачковая	60	0,48	1,89	3,08
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	0,23
Итого за полдник:		290	10,04	4,95	18,71
Итого за день:		1295	36,4	28,78	144,5

Возрастная категория : от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,62	3,81	12,63
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99
Итого за завтрак:		370	10,57	14,09	30,86
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		80	0,4	0,4	9,8
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,31	1,7	8,57
	Запеканка картофельная с печенью или мясом	120	7,64	3,91	20,36
	Соус сметанный	15	0,21	0,7	0,88
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,26	10,88
Итого за обед:		525	12,39	9,19	73,45
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55
Итого за полдник:		215	9,12	8,12	35,3
Итого за день:		1190	32,48	31,81	149,41
Среднее значение за период:		12295	354,45	444,4	1445,5