

Основное (организованно) десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет на летний период 2026г.

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



Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,21	5,08	16,4
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
Итого за завтрак:		410	7,1	10,76	37,3
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,1
Итого за 2 завтрак:		180	0,9	0	18,1
Обед	Овощи по сезону (помидор порционный)	30	0,4	0,1	2,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,908	6,78
	Плов из птицы	200	20,44	18,75	33,9
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
Итого за обед:		667,5	25,77	23,3	93,8
Полдник	Оладьи с творогом	100	13,98	9,71	22,4
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,0
Итого за полдник:		280	19,46	14,59	31,4
Итого за день:		1537,5	53,23	48,65	180,9

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,7
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,8
Итого за завтрак:		410	15,65	17,73	61,5
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2завтрак:		100	0,4	0,4	9,8
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,35	0,05	1,75
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,758	10,9
	Печень по-строгановски	80	12,07	7,42	4,12
	Пюре картофельное	150	3,53	5,54	23,5
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		677,5	20,21	18,17	77,4
Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,
	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
Итого за полдник:		340	12,15	7,05	30,
Итого за день:		1527,5	48,41	43,35	179

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углево
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,52	4,53	17,9
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8
Итого за завтрак:		410	10,02	13,38	44,7
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий)	30	0,30	0,05	1,6
	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	200	2,15	2,27	11,5
	Тефтели мясные с соусом	160	11,78	12,91	14,5
	Каша пшеничная вязкая	150	3,96	3,09	24,4
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,4
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		757,5	20,33	18,86	90,9
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,5
Итого за полдник:		375	11,07	18,6	40,9
Итого за день:		1642,5	41,82	51,24	185,9

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводи
Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36
Итого за завтрак:		410	10,48	13,55	43,89
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18
Итого за 2 завтрак:		180	0,9	0	18,18
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24
	Щи зеленые	200	2,15	5,24	7,23
	Котлеты рыбные	80	11,95	3,01	7,0
	Пюре картофельное	150	3,53	5,54	23,57
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,018	24,99
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		727,5	21,76	18,02	90,65
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2
Итого за полдник		310	20,94	16,61	35,5
Итого за день:		1627,5	54,08	48,18	188,2

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,82	5,08	16,8
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
Итого за завтрак:		450	11,79	15,36	38,06
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	4,49	2,42	12,53
	Биточки рубленые	80	11,59	7,97	7,75
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
Итого за обед:		667,5	22,87	16,52	82,93
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07
Итого за полдник:		230	9,38	7,94	36
Итого за день:		1447,5	44,44	40,22	166,7

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углево
Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Каша вязкая гречневая с сахаром	205	6,17	1,65	32,7
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,5
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3
Итого за завтрак:		430	13,57	10,87	61,5
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,1
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,9
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,0
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий)	30	0,30	0,05	1,6
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,8
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
Итого за обед:		697,5	5,48	11,71	83,1
Полдник	Оладьи с творогом	100	13,98	9,71	22,4
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,0
Итого за полдник:		280	13,98	14,59	31,4
Итого за день:		1617,5	35,43	39,12	209,3

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 2 День 7 Вторник					
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,21	5,08	16,4
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,5
Итого за завтрак:		410	9,69	12,53	46,2
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8
Обед	Овощи по сезону (помидор порционный)	30	0,4	0,1	2,5
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,758	10,0
	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,4
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		677,5	20,28	24,04	85,4
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9
Итого за полдник:		340	13,21	7,09	33,0
Итого за день:		1527,5	43,58	44,06	174,4

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,52	4,53	17,9
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8
		0	0	0	0
Итого за завтрак:		410	10,02	13,38	44,7
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий)	30	0,30	0,05	1,6
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,19	11,6
	Биточки рубленные	80	11,59	7,97	7,75
	Пюре картофельное	150	3,53	5,54	23,5
	Компот из фруктов	180	0,144	0,144	21,4
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		697,5	20,29	16,41	91,7
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,3
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2
Итого за полдник:		310	20,94	16,61	35,5
Итого за день:		1517,5	51,65	46,8	181,5

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводи
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83
Итого за завтрак:		425	13,18	14,15	51,96
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,90
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,08
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий)	30	0,30	0,05	1,60
	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,63	4,00	11,29
	Голубцы ленивые с соусом / перец фаршированный	190	14,12	9,04	20,26
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,018	24,99
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		637,5	18,44	13,51	75,14
Полдник	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
Итого за полдник:		340	13,09	6,86	32,27
Итого за день:		1612,5	47,11	36,47	192,45

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,82	5,08	16,83
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
Итого за завтрак:		450	11,79	15,36	38,06
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,74	2,27	11,43
	Запеканка картофельная с печенью или мясом	160	10,18	6,25	27,33
	Соус сметанный	30	0,42	1,41	1,76
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
Итого за обед:		687,5	16,59	14,19	91,03
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07
Итого за полдник:		310	14,53	12,99	64,22
Итого за день:		1547,5	43,31	42,94	203,11
Среднее значение за период:		14417,5	463,07	441,03	1862,1