Заведующ
МБДОУ

Приказ №

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: 24-09-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети

Основное (организованно
десятидневное меню
для организации питания де
от 3 до 7 лет
на осенний период 2026г

Возрастная категория : от 3-7 лет					
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углевод**
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,7
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
Итого за завтрак:		**410**	**13,06**	**15,96**	**52,7**
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,1
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,9**	**0**	**18,1**
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,64	2,48	10,0
	Плов из птицы	200	20,44	18,75	33,9
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Кисель из фруктов	180	0,079	0,00	20,0
Итого за обед:		**637,5**	**25,31**	**21,75**	**89,7**
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2
Итого за полдник:		**310**	**24,49**	**18,52**	**22,5**
Итого за день:		**1537,5**	**63,76**	**56,23**	**183,1**

Возрастная категория : от 3-7 лет					
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углевод**
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,1
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8
Итого за завтрак:		**390**	**10,82**	**14,16**	**42,9**
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0.4	9,8
Итого за 2завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,908	6,78
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3
	Каша пшеничная вязкая	120	3,17	2,47	19,5
		0	0	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Компот из фруктов	180	0,144	0,144	21,4
Итого за обед:		**637,5**	**19,55**	**17,26**	**68,1**
Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,
	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,0
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2
Итого за полдник:		**340**	**12,21**	**7,05**	**30,**
Итого за день:		**1467,5**	**42,98**	**38,87**	**151**

Возрастная категория : от 3-7 лет			
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес**	**Пищевые вещества**

		блюда	Белки	Жиры	Углево
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,3
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3
Итого за завтрак:		**340**	**20,4**	**20,18**	**53,6**
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,79	4,28	12,9
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,78	19,9
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,6
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9
Итого за обед:		**687,5**	**30,7**	**11,6**	**85,1**
Полдник	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,1
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,95	14,9
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,3
Итого за полдник:		**390**	**9,67**	**9,67**	**45,4**
Итого за день:		**1517,5**	**61,17**	**41,85**	**193**

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы

Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,13
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82
Итого за завтрак:		**405**	**15,44**	**15,77**	**49,73**
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**
Обед	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,28
	Котлеты рыбные	80	11,95	3,01	7,0
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65
Итого за обед:		**627,5**	**19,15**	**12,26**	**78,36**
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2
Итого за полдник		**345**	**9,51**	**16,42**	**24,95**
Итого за день:		**1477,5**	**44,5**	**44,85**	**162,8**

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**

Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,7
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,2
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,
Итого за завтрак:		**430**	**15,08**	**17,98**	**41,7**
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,1
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,90**	**0**	**18,1**
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	200	2,15	2,27	11,5
	Биточки рубленные	80	11,59	7,97	7,75
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,3
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9
Итого за обед:		**667,5**	**20,41**	**16,34**	**84,3**
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,9
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,0
Итого за полдник:		**230**	**9,38**	**7,94**	**36**
Итого за день:		**1507,5**	**45,77**	**42,26**	**180,2**

Возрастная категория : от 3-7 лет					
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углевод**

Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,1
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8
Итого за завтрак:		**390**	**10,82**	**14,16**	**42,92**
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	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	2,27	11,57
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	40	0,35	0	1,60
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Кисель из фруктов	180	0,080	0,05	25,72
Итого за обед:		**707,5**	**17,32**	**11,48**	**85,39**
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4
	Повидло фруктовое	20	0,97	2,35	6,62
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2
Итого за полдник:		**300**	**24,88**	**19,52**	**25,22**
Итого за день:		**1607,5**	**55,42**	**47,11**	**186,6**

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	180	5,32	5,31	16,
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,
Итого за завтрак:		**405**	**15,44**	**15,77**	**49,7**
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,78
	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,4
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	50	0,35	0	1,60
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9
Итого за обед:		**697,5**	**19,75**	**23,1**	**85,3**
Полдник	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04
	Винегрет	60	0,819	3,707	5,06
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,
Итого за полдник:		**340**	**13,25**	**7,75**	**32,9**
Итого за день:		**1542,5**	**48,84**	**47,02**	**177,7**

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углевод**
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,3

	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,9
Итого за завтрак:		**340**	**20,4**	**20,18**	**53,6**
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,758	10
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,85	4,63	30,8
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,6
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99
Итого за обед:		**707,5**	**25,77**	**20,27**	**97,2**
Полдник		0	0	0	0
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,
Итого за полдник:		**230**	**3,76**	**6,28**	**37,1**
Итого за день:		**1377,5**	**50,33**	**47,13**	**197,8**

Возрастная категория : от 3-7 лет					
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углевод**
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,13
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96

	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82
Итого за завтрак:		**390**	**10,82**	**14,16**	**42,92**
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 крупой со сметаной	200	2,15	2,27	11,57
	Голубцы ленивые с соусом	190	14,12	9,04	20,26
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65
Итого за обед:		**607,5**	**18,78**	**11,76**	**71,48**
Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57
		0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2
Итого за полдник:		**280**	**14,34**	**4,51**	**21,39**
Итого за день:		**1377,5**	**44,34**	**30,83**	**145,59**

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**		
			Белки	**Жиры**	**Углевод**
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,32	5,31	16,13
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,45	7,27	17,77
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99
Итого за завтрак:		**410**	**8,54**	**14,43**	**43,71**
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,9**	**0**	**18,18**
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	4,49	2,42	12,534
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,35	0	1,60
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,12	8,62
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99
Итого за обед:		**667,5**	**30,85**	**12,1**	**89,47**
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07
Итого за полдник:		**230**	**9,12**	**11,14**	**36,03**
Итого за день:		**1487,5**	**49,41**	**37,67**	**187,39**
Среднее значение за период:		**13697,5**	**506,53**	**433,81**	**1766,9**