УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №8 «Акварелька»
_____ А.П. Новикова
Приказ №107 от 24.10.2026г.

Основное (организованное) десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 8 лет на осенне-зимний период 2026-2027г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате

Сертификат: 2E6491D45EE6D27D15F0D405A39937D898DE2D7
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: 17-11-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети

Возрастная категория : от 3-7 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,21	5,08	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	411
Итого за завтрак:		**440**	**7,73**	**12,65**	**42,14**	**312,64**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	160	0,8	0	16,16	67,55	418
Итого за 2 завтрак:		**150**	**0,8**	**0**	**16,16**	**67,55**	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,18	0,12	0,66	6,6	
	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,64	2,48	10,06	69,2	91
	Плов из птицы	200	20,44	18,75	33,99	386,66	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**700**	**27,2**	**22,6**	**95,56**	**688,59**	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	432
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:		**310**	**14,53**	**12,99**	**64,22**	**432**	
Итого за день:		**1600**	**50,26**	**48,24**	**218,08**	**1500,78**	

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	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	415
Итого за завтрак:		**420**	**16,27**	**19,62**	**65,23**	**502**	
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
	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51	203	324
	Каша пшеничная вязкая с маслом	155	4,08	4,08	25,05	153	182
	Кисель из повидла	200	0,086	0	22,26	89,4	401
	Хлеб ржаной	37	3,13	1,22	15,67	95,49	
Итого за обед:		**672**	**18,8**	**23,48**	**78,28**	**608,69**	
Полдник	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,02	56,34	34
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	272
	Чай с сахаром (лимон)	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за полдник:		**345**	**14,3**	**8,41**	**35,1**	**275,07**	
Итого за день:		**1537**	**49,77**	**51,91**	**188,41**	**1429,76**	

Возрастная категория : от 3-7 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,52	4,53	17,93	147,69	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак:		**420**	**10,64**	**15,27**	**48,37**	**390,69**	
2 Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,09	1,16	52,3	42
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная)	50	0,45	0,05	1,08	9,5	
	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	Суфле из печени говяжьей	70	15,12	6,03	6,32	138,5	3.27
	Каша вязкая гречневая	150	5,51	4,51	26,44	168,45	335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**710**	**27,35**	**14,15**	**92,85**	**612,12**	
Полдник	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
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:		**310**	**20,94**	**16,61**	**35,5**	**375,45**	
Итого за день:		**1540**	**59,33**	**46,43**	**186,52**	**1422,26**	

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 (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,73	6,88	14,56	138	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	415
Итого за завтрак:		**420**	**13,18**	**14,15**	**51,96**	**386,8**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,23	125,1	
Итого за 2 завтрак:		**210**	**3,15**	**2,94**	**40,41**	**201,1**	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,18	0,12	0,66	6,6	
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,28	87,8	64
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	272
	Пюре картофельное	150	3,53	5,54	23,57	159,23	339
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
	Хлеб ржаной	37	3,13	1,22	15,67	95,49	
Итого за обед:		**707**	**20,02**	**14,8**	**85,21**	**556,02**	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Чай с сахаром (лимон)	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за полдник		**350**	**10,53**	**17,14**	**27,17**	**306,73**	
Итого за день:		**1687**	**46,88**	**49,03**	**204,75**	**1450,65**	

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 (рисовой)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	411
Итого за завтрак:		**480**	**12,42**	**17,25**	**42,83**	**375,84**	
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 пшеничной	200	2,14	2,24	13,71	83,6	86
	Голубцы ленивые с соусом	190	16,77	10,73	24,05	260,06	315
	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	22,65	111,24	400
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**630**	**23,97**	**14,25**	**86,27**	**590,13**	
Полдник	Кондитерское изделие	40	4,86	11,16	49,86	273	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:		**220**	**10,34**	**16,04**	**58,93**	**375**	
Итого за день:		**1430**	**47,13**	**47,95**	**197,83**	**1384,97**	

Возрастная категория : от 3-7 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая гречневая с сахаром	205	6,17	1,65	32,72	170	182
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,73	6,88	14,56	138	3
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
Итого за завтрак:		**445**	**13,87**	**11,13**	**63,18**	**406,89**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,9**	**0**	**18,18**	**76**	
Обед	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,45	0,05	2,15	9,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**722,5**	**7,16**	**12,22**	**87,43**	**536,53**	
Полдник	Ленивые вареники (отварные с сахаром)	110	14,79	7,42	24,83	225	244
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:		**290**	**14,79**	**12,3**	**33,9**	**327**	
Итого за день:		**1637,5**	**36,72**	**35,65**	**202,69**	**1346,42**	

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 (манной)	200	5,21	5,08	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	415
Итого за завтрак:		**420**	**10,31**	**14,42**	**49,87**	**370,2**	
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	Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,3	0,1	2,5	9,5	
	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Печень по-строгоновски	80	10,11	14,27	8,51	203	324
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	335
	Кисель из повидла	200	0,086	0	22,26	89,4	401
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед:		**727,5**	**19,64**	**23,28**	**88**	**639,75**	
Полдник	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,02	56,34	34
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	272
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	411
Итого за полдник:		**365**	**14,25**	**8,41**	**36**	**278,51**	
Итого за день:		**1612,5**	**44,59**	**46,51**	**183,67**	**1332,46**	

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	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,52	4,53	17,93	147,69	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
		0	0	0	0	0	
Итого за завтрак:		**420**	**10,64**	**15,27**	**48,37**	**390,69**	
2 Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,09	1,16	52,3	42
Итого за 2 завтрак:		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Обед	Овощи по сезону	30	0,30	0,05	1,60	7,5	
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	1,58	2,19	11,67	72,6	86
	Биточки рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Капуста тушеная	160	3,13	5,56	14,38	120,1	354
	Компот из фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**712,5**	**21,76**	**18,42**	**89,54**	**614,37**	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	411
	Кондитерское изделие	40	4,86	11,16	49,86	200	
Итого за полдник:		**240**	**4,93**	**11,18**	**60,96**	**244,44**	
Итого за день:		**1472,5**	**37,73**	**45,28**	**208,67**	**1293,5**	

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 (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	415
Итого за завтрак:		**420**	**10,9**	**14,82**	**52,02**	**384,8**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	418
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,9**	**0**	**18,18**	**76**	
Обед	Овощи по сезону	30	0,30	0,05	1,60	7,5	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	72
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	272
	Пюре картофельное	150	3,53	5,54	23,57	159,23	339
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,018	24,99	90,9	394
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
Итого за обед:		**700**	**21,32**	**14,64**	**91,84**	**576,66**	
Полдник	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
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:		**310**	**20,94**	**16,61**	**35,5**	**375,45**	
Итого за день:		**1610**	**54,06**	**46,07**	**197,54**	**1412,91**	

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 (рисовой)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	411
Итого за завтрак:		**480**	**12,42**	**17,25**	**42,83**	**375,84**	
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	Овощи по сезону (капуста квашенная)	50	0,45	0,05	2,15	9,5	
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Жаркое по-домашнему	180	22,03	5,65	19,584	217,06	276 (Т.2012)
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	25,16	123,6	400
	Хлеб пшеничный	25	2,17	0,84	10,84	61,73	
	Хлеб ржаной	37,5	2,0	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед:		**692,5**	**28,96**	**9,27**	**86,16**	**566,69**	
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:		**1502,5**	**51,16**	**34,86**	**174,79**	**1239,53**	
Итого за период:		**14381,5**	**477,62**	**451,92**	**1962,95**	**13813,24**	