

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A2096BB7B815086592E0C6CD586414D16D3DA142
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Фомичёва Людмила Дмитриевна
Организация: МБДОУ "Детский сад № 2 "Катюша" г.Феодосия
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 03.06.2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд на
летне-осенний период 2026 г.**

возрастная категория от 3 до 8 лет

Учреждение 10.5 часов пребывания



Утверждаю

Заведующий

Детский сад №2 "Катюша"
Л.Д. Фомичёва

Приказ № 65 02.06.2026 г.

Первый день (понедельник)

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Прием пищи						
			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
			г	г	г	г	г	г	
		завтрак							
206	1	Макаронные отварные с сыром	120	3,25	4,2	21,4	238,1	0	
3	2	Бутерброд с маслом	35	6,2	9,02	17,5	155	0	
393	3	Чай с сахаром	180	0,02	0	15,8	57,7	0	
		Итого	335	9,5	13,2	54,7	450,8	0,0	
		второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0,1	0,2	12	50	12,7	
		обед							
76	1	Суп картофельный с фасолью и гречками	180	1,87	3,11	10,89	135	0	
247	2	Рыба тушеная с овощами	70	19,71	13,9	9,04	216	0	
321	3	Пюре картофельное	120	2,75	4,2	16,5	108	0	
131	4	Капуста свежая с морковью	50	1,9	0,9	8,2	47	0	
	5	Хлеб пшеничный	30	25	2,5	21	205	0	
	6	Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0	
372	7	Компот из свежемороженых фруктов	180	0	0	12,4	95	1,83	
		Итого	670	57,2	25,1	126,0	1026,0	1,8	
		полдник							
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	100	32,63	16,86	16,51	217	0	
401	2	Напиток кисломолочный (кефир)	150	2,8	2,5	4	51	0	
		Итого	250	32,6	16,9	16,5	217,0	0,0	
		Итого за целый день	1405	99,43	55,39	209,24	1743,8	14,53	

Второй день (вторник)

реп.	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак	сад	сад	сад	сад	сад	сад	
94	1 Суп молочный с крутой манной	180	5,97	5,5	17,1	116,5	0	
1	2 Бутерброд с сыром	45	3	8,5	15,5	130	0	
395	3 Кофейный напиток с молоком	180	5,6	5	9,4	104	0	
	ИТОГО	405	14,6	19,0	42,0	350,5	0,0	
	второй завтрак							
368	1 Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	обед							
63	1 Борщ летний	200	3,2	4,5	3,8	115,69	0	
244	2 Плов с мясом	150	16,64	4,26	24,8	264	0	
70	3 Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,8	0,1	2,5	14	0	
	4 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0	
376	5 Компот из сухофруктов	180	3,8	0	12,6	93	0,96	
	ИТОГО	610	30,4	9,4	91,7	706,7	1,0	
	ПОЛДНИК							
261	1 Йогурт отварное	49	6	4	0,6	78	0	
137	2 Кабачковая икра из св.овощей	50	3,24	8,94	23,57	244	0	
	3 Хлеб пшеничный	30	25	2,5	21	205	0	
393	4 Чай с сахаром	180	0,02	0	15,8	57,7	0	
	ИТОГО	309	34,3	15,4	61,0	584,7	0	
	ИТОГО за целый день	1424	79,67	44,2	204,47	1688,89	10,96	

Третий день (среда)

Прием пищи

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	
	завтрак							
94	1 Суп молочный с крупной гречневой	180	5,97	5,5	17,1	116,5	0	
3	2 Бутерброд с маслом	35	6,2	9,02	17,5	155	0	
93	3 Какао с молоком	180	0,02	5	15,8	57,7	0	
	ИТОГО	395	12,2	19,5	50,4	329,2	0,0	
	второй завтрак							
	1 Сок фруктовый	150	0,1	0,2	12	50	12,7	
	ИТОГО	240	1,3		27,8	114	13	
	обед							
82	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,06	3,57	23,32	135	0	
802	2 Биточки куриные	80	28,86	14,05	28,52	304	0	
47	3 Каша пшеничная	120	0,96	3,64	2,15	52,44	0	
	4 Овощи натуральные свежие (помидор)	40	1	0,2	5	22	0	
	5 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0	
876	6 Хлеб пшеничный	25	25	2,5	21	205	0	
	7 Напиток из шиповника	180	0,2	0	8,9	36	0,96	
	ИТОГО	475	65,1	24,5	136,9	974,4	1,0	
	полдник							
36	1 Запеканка творожно-манная	100	13,1	2,4	17,1	145	0	
	2 Напиток кисло-молочный Снежок	150	2,5	2,8	11	78	0	
	ИТОГО	100	13,1	2,4	17,1	145,0	0,0	
	ИТОГО за целый день	1210	91,67	46,38	232,19	1562,64	13,96	

Четвертый день (четверг)

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		г	г	г	г	г	г	
	завтрак							
94	1 Суп молочный с крупой "Теркулес"	180	5,97	5,5	17,1	116,5	0	
1	2 Бутерброд с сыром	45	3	8,5	15,5	130	0	
397	3 Кофейный напиток с молоком	180	9,5	15,58	22,5	132,2	0	
	Итого	405	18,5	29,6	55,1	378,7	0,0	
	второй завтрак							
368	1 Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	обед							
78	1 Суп картофельный с рисом	180	1,93	4,88	29,21	115,24	0	
291	2 Тефтели рыбные в томатном соусе	80	9,85	9,24	12,56	183	0	
	3 Каша гречневая рассыпчатая	120						
54	4 Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,8	0,1	2,5	14	0	
	5 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0	
376	6 Компот из кураги и изюма	180	3,8	0	12,6	93	0,96	
	Итого	640	22,4	14,7	104,9	625,2	1,0	
703	1 Кондитерские изделия	55	2,75	6,13	18,3	134	5	
393	2 Чай с сахаром	180	0,02	0	15,8	57,7	0	
	Итого	235	2,8	6,1	34,1	191,7	5,0	
	Итого за целый день	1380	44,02	50,83	203,87	1242,64	15,96	

Пятый день (пятница)

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	завтрак						
94	1 Суп молочный с крутой пшеничной	180	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13
3	2 Бутерброд с маслом	35	6,2	9,02	17,5	155	0,09
397	3 Какао с молоком	180	9,5	15,58	22,5	132,2	1,59
	ИТОГО	395	21,5	29,8	57,2	427,4	2,8
	второй завтрак						
399	1 Сок фруктовый	150	0,1	0,2	12	50	12,7
	ИТОГО	150	0,1	0,2	12	50	12,7
	обед						
83	1 Суп картофельный "Полевой"	180	3,02	8,64	14,58	222	7,53
282	2 Рулет слугом и яйцом	80	9,85	9,24	12,56	183	0
205	3 Макароны изделия отварные с маслом	90	3,25	4,2	21,4	138,1	0
	4 Овоши натуральные свежие (помидор)	30	1	0,2	5	22	0
	5 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0
376	6 Компот из сухофруктов	180	3,8	0	12,6	93	0,96
	ИТОГО	600	26,9	22,8	114,1	878,1	8,5
	ПОЛДНИК						
	1 Бутерброд с повидлом	45	4,6	8,87	38	190,8	0,03
393	2 Молоко кипяченое	150	0,02	0	15,8	57,7	3,14
	ИТОГО	195	4,6	8,9	53,8	248,5	3,2
	ИТОГО за целый день	1340	53,09	61,65	237,14	1604	27,17

Шестой день (понедельник)

№	Наименование блюда	Прием пищи					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак	скал	скал	скал	скал	скал	скал
168	1 Каша гречневая вязкая сладкая	120	3,09	4,07	32,09	153	0
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	3 Чай с сахаром	200	0,02	0	15,8	57,7	0
	ИТОГО		6,1	12,6	63,4	340,7	0,0
	второй завтрак						
399	1 Сок фруктовый	150	0,1	0,2	12	50	12,7
	ИТОГО	150	0,1	0,2	12	50	12,7
	обед						
80	1 Суп гороховый (с гречками)	180	8,6	8,4	14,33	167	0
258	2 Биточки рыбные запечённые в сметанном соусе с сыром	80	4,73	11,1	28,09	154	0
321	3 Пюре картофельное	120	2,75	4,2	16,5	108	0
33	4 Овощи натуральные (огурец)	40	0,8	0,1	2,5	14	0
	5 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0
372	6 Компот из свежих яблок	180	0,09	0	12,4	95	1,83
	ИТОГО	640	23,0	24,3	121,8	758,0	1,8
	полдник						
212	1 Лапшевник с творогом	100	13,47	4,13	20,86	291	0
401	2 Напиток кисломолочный (ряженка)	150	5,22	4,5	7,2	90	0
	ИТОГО	250	18,7	8,6	28,1	381,0	0,0
	ИТОГО за целый день	1040	47,87	45,7	225,27	1529,7	14,53

Сельмой день (вторник)

		Прием пищи						
№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		г	кал					
	завтрак							
94	1 Суп молочный с овсяными хлопьями	180	5,75	5,2	17,2	140,2	0	
1	2 Бутерброд с сыром	45	3	8,5	15,5	130	0	
195	3 Кофейный напиток с молоком	180	5,6	5	9,4	104	0	
	ИТОГО		405	14,4	18,7	42,1	374,2	0,0
	второй завтрак							
168	1 Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	ИТОГО		100	0,4	0,4	9,8	44	10
	обед							
67	1 Свекольник	200	1,74	3,41	19,21	115,69	0	
295	2 Тефтели мясные	80	9,85	19,24	12,56	283	0	
54	3 Каша пшенная	120	3,12	3,28	19,74	81,2	0	
	4 Овощи натуральные свежие (помидор)	40	1	0,2	5	22	0	
	5 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0	
376	6 Компот из сухофруктов	180	3,8	0	12,6	93	0,96	
	ИТОГО		660	25,5	26,6	117,1	814,9	1,0
	полдник							
216	1 Омлет натуральный	70	8,1	9,9	11	166	0	
131	2 Икра кабачковая из свежих овощей	50	3,24	8,94	23,57	244	0	
	3 Хлеб пшеничный	30	2,5	2,5	21	205	0	
393	4 Чай с сахаром	200	0,02	0	15,8	57,7	0	
	ИТОГО		350	36,4	21,3	71,4	672,7	0,0
	ИТОГО за целый день		1515	76,62	67,07	240,38	1905,79	10,96

Восьмой день (среда)

№	Наименование блюда	Прием пищи					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак	скал	скал	скал	скал	скал	скал
94	1 Суп молочный с пшеном	180	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
93	3 Какао с молоком	180	0,02	0	15,8	57,7	3,14
	ИТОГО	395	9,0	14,0	48,4	304,2	4,3
	второй завтрак						
999	1 Сок фруктовый	150	0,1	0,2	12	50	12,7
	ИТОГО	240	1,3		27,8	114	13
	обед						
85	1 Суп кудрявый с яйцом и грибами	180	3,06	3,57	23,32	135	5,81
304	2 Жаркое по - домашнему	150	16,64	4,26	24,8	264	7,18
47	3 Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,8	0,1	2,5	14	0
	4 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0
376	5 Компот из кураги и изюма	180	3,8	0	12,6	93	0,96
	ИТОГО	600	30,3	8,4	111,2	726,0	14,0
	полдник						
233	1 Пудинг из творога с рисом	100	26,31	7,98	19,2	136	0,2
401	2 Напиток кисломолочный (Снежок)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	ИТОГО	280	31,5	12,5	26,8	228,0	0,7
	ИТОГО за целый день	1515	72,12	34,91	214,18	1372,2	31,96

Девятый день (четверг)

		Прием пищи											
№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
		граммах	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад		
93	завтрак												
	1	Суп молочный с крутой рисовой	180	5,97	5,5	17,1	116,5						
	2	Бульброд с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155						0,09
95	3	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,8	57,7						0
		ИТОГО	425	12,2	14,5	50,4	329,2						0,1
	второй завтрак												
68	1	Сок фруктовый	100	0,1	0,2	12	50						12,7
		ИТОГО	125	0,1	0,2	12	50						12,7
	обед												
81	1	Ши зелёные	200	3,02	8,64	14,58	222						
	2	Запеканка картофельная с печенью	150	5,21	7,43	8,8	224						22,27
298	3	Овощи натуральные свежие (помидор)	40	1	0,2	5	22						0
	4	Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220						0
	5	Компот из свежих ягод	180	3,8	0	12,6	93						0,96
		ИТОГО	610	19,0	16,8	89,0	781,0						23,2
	полдник												
258	1	Кондитерские изделия	50	9,71	3,9	9,04	116						2,26
	2	Молоко кипячёное	150	0,86	3,66	5,02	56,34						5,7
33		ИТОГО	200	10,6	7,6	14,1	172,3						8,0
	ИТОГО за целый день		1360	41,89	39,05	165,44	1332,54						43,98

Десятый день (пятница)

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак	скал	скал	скал	скал	скал	скал	
168	1 Каша молочная "Дружба"	180	5,5	8,13	29,27	181	0	
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
197	3 Кофейный напиток с молоком	180	9,5	15,58	22,5	132,2	0	
	Итого	395	18,0	32,2	67,3	443,2	0,0	
	второй завтрак							
703	1 Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	220	7,97	10,63	25,5	224	1,26	
	обед							
73	1 Суп картофельный с гречкой	180	6,19	4,82	40,05	138,13	0	
	2 Гуляш из отварного мяса	75						
276	3 Макароны изделия отварные с маслом	90	31,69	7,47	30,3	325	0	
70	4 Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,8	0,1	2,5	14	0	
	5 Хлеб пшеничный	25	25	2,5	21	205	0	
	6 Хлеб ржаной	40	6	0,5	48	220	0	
176	7 Кисель из сока	180	3,8	0	12,6	93	0,96	
	Итого	630	73,5	15,4	154,5	995,1	1,0	
	ПОЛДНИК							
	1 Бутерброд с повидлом	45	4,6	8,87	38	190,8	0	
193	2 Чай с сахаром	180	0,02	0	15,8	57,7	0	
	Итого	225	4,6	8,9	53,8	248,5	0,0	
	Итого за целый день	1470	104,07	67,1	301,02	1910,83	2,22	
	Итого за весь период	13659	710,45	512,28	2233,2	15893,03	186,23	
	Итого среднее значение		71,0	51,2	223,3	1589,3	18,6	

Прощнуровано и пронумеровано
12 (двенадцать) листов
Заведующий МБДОУ "Детский
сад №2 "Катюша"

Л. Д. Фомичёва

