

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 2 "Катюша" г. Феодосии Республики Крым"**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A2096B7B815086592E0C6CD588414D16D3DA142
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: 30-10-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**Утверждаю
Заведующий
Л.Д. Фомичёва
Приказ №159 от 30**

**Примерное десятидневное меню приготовляемых
осенний-зимний период 2025-2026 год для возрастных
детей от 3 до 6 лет**

Учреждение 10.5 часов пребывания

Первый день (понедельник)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|--------|---------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 120 | 3,25 | 4,2 | 2 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 6,2 | 9,02 | 1 |
| 3 | Икра кабачковая | 40 | 0,02 | 0 | 1 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 1 |
| | итого | 195 | 9,5 | 13,2 | 70 |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | |
| | итого | 150 | | | |
| | обед | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом и гренками | 180 | 1,87 | 3,11 | 10 |
| 2 | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 19,71 | 13,9 | 9 |
| 3 | Пюре картофельное | 120 | 2,75 | 4,2 | 1 |
| 4 | Капуста квашеная | 50 | 0,96 | 3,64 | 2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,5 | 0,49 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | 19 |
| 7 | Компот из свежезамороженных фруктов | 180 | 0,09 | 0,04 | 1 |
| | итого | 680 | 29,0 | 25,9 | 90 |
| | полдник | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 32,63 | 16,86 | 16 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 150 | 3,25 | 4,2 | 2 |
| | итого | 250 | 35,9 | 21,0 | 38 |
| | ИТОГО за целый день | 1275 | 74,34 | 60,12 | 217 |

Второй день (вторник)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|--------|---------------------------------|------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад |
| 1 | Суп молочный с крупой гречневой | 180 | 5,97 | 5,5 | 17,1 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,6 | 5 | 9,4 |
| | итого | 395 | 14,6 | 19,0 | 42,0 |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Плоды свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 |
| | итого | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 |
| | обед | | | | |
| 1 | Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 4,13 | 3,37 | 22,74 |
| 2 | Плов с мясом | 150 | 16,64 | 4,26 | 24,8 |
| 3 | Соленый огурец | 50 | 0,2 | 0 | 0,67 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 | 19,93 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 3,8 | 0 | 12,6 |
| | итого | 600 | 24,9 | 8,5 | 80,7 |
| | полдник | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 80 | 20,74 | 12,04 | 48,24 |
| 2 | Горох консервированный | 30 | 3,24 | 8,94 | 23,57 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,5 | 0,49 | 20 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 |
| | итого | 340 | 27,5 | 21,5 | 107,6 |
| | ИТОГО за целый день | 1435 | 68,05 | 49,3 | 253,15 |

Третий день (среда)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|-----------|--|---------------------------|--------------|--------------|-----------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углево- |
| | завтрак | сад | сад | сад | са |
| 1 | Суп молочный с крупой "Геркулес" | 180 | 5,97 | 5,5 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 6,2 | 9,02 | |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 0,02 | 0 | |
| | итого | 395 | 12,2 | 14,5 | |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Апельсины | 70 | 0,9 | 0,1 | |
| | итого | 70 | 0,9 | 0,1 | |
| | обед | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 3,06 | 3,57 | |
| 2 | Биточки куриные | 70 | 28,86 | 14,05 | |
| 3 | Каша пшеничная | 100 | 0,96 | 3,64 | |
| 4 | Свекла отварная с зелёным горошком | 40 | 3,5 | 0,49 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,8 | 0,5 | |
| 7 | Кисель из кураги | 180 | | | |
| | итого | 475 | 40,3 | 23,2 | |
| | полдник | | | | |
| 1 | Запеканка творожно-манная | 100 | 20,5 | 6,26 | |
| 2 | Повидло | 20 | 5,22 | 4,5 | |
| 3 | Напиток кисломолочный (Снежок) | 180 | 5,97 | 5,5 | |
| | итого | 300 | 31,7 | 16,3 | |
| | ИТОГО за целый день | 1240 | 85,05 | 54,07 | 23 |

Четвертый день (четверг)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|--------|-------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад |
| 1 | Суп молочный с крупой рисовой | 180 | 5,97 | 5,5 | 17 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 3 | 8,5 | 15 |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 9,5 | 15,58 | 22 |
| | итого | 405 | 18,5 | 29,6 | 55, |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Плоды свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,4 | 22 |
| | итого | 100 | 1,1 | 0,4 | 22, |
| | обед | | | | |
| 1 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,93 | 4,88 | 29,1 |
| 2 | Котлета рыбная | 70 | 9,85 | 9,24 | 12,1 |
| 3 | Пюре картофельное | 120 | | | |
| 4 | Капуста квашеная | 50 | 3,12 | 3,28 | 19,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 8,1 | 0,9 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | 19,9 |
| 7 | Напиток из шиповника | 180 | 3,8 | 0 | 12 |
| | итого | 660 | 26,9 | 18,8 | 94, |
| | Полудник | | | | |
| 1 | Кондитерские изделия | 50 | 2,75 | 6,13 | 18 |
| 2 | Молоко кипяченое | 150 | 5,5 | 4,8 | 17 |
| | итого | 200 | 8,3 | 10,9 | 35, |
| | ИТОГО за целый день | 1365 | 54,73 | 59,71 | 207,3 |

Пятый день (пятница)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|--------|--------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад |
| 1 | Суп молочный с манной крупой | 180 | 5,75 | 5,2 | 17,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 6,2 | 9,02 | 17,5 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,23 | 1,2 | 0,025 |
| | итого | 405 | 16,2 | 15,4 | 34,7 |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 |
| | итого | 150 | | | 18 |
| | обед | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 3,02 | 8,64 | 14,58 |
| 2 | Рулет с луком и яйцом | 80 | 9,85 | 9,24 | 12,56 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 10,2 | 7,25 | 15,6 |
| 4 | Соленый огурец | 30 | 3,25 | 4,2 | 21,4 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,92 | 0,9 | 16,67 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | 19,93 |
| 7 | Компот из свежих яблок | 180 | 3,8 | 0 | 12,6 |
| | итого | 640 | 33,2 | 30,7 | 113,3 |
| | полдник | | | | |
| 1 | Круассан | 80 | 4,6 | 8,87 | 38 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 |
| | итого | 280 | 4,6 | 8,9 | 53,8 |
| | ИТОГО за целый день | 1475 | 54 | 55 | 219,8 |

Шестой день (понедельник)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|--------|---|------------------------|--------------|-------------|----------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая сладкая | 120 | 3,09 | 4,07 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | |
| | итого | 355 | 6,1 | 12,6 | |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Банан свежий порционный | 50 | 1,1 | 0,3 | |
| | итого | 50 | 1,1 | 0,3 | |
| | обед | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фасолью и гренками | 180 | 8,6 | 8,4 | |
| 2 | Биточки рыбные запечённые в сметанном соусе с сыром | 70 | 4,73 | 11,1 | |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 2,75 | 4,2 | |
| 4 | Капуста квашеная | 50 | 0,86 | 3,66 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,09 | 0,04 | |
| | итого | 650 | 17,1 | 27,9 | |
| | полдник | | | | |
| 1 | Лапшевник с творогом | 100 | 13,47 | 4,13 | |
| 2 | Молоко сгущенное | 20 | 0,58 | 3,2 | |
| 3 | Напиток кисломолочный | 150 | 5,22 | 4,5 | |
| | итого | 270 | 19,3 | 11,8 | |
| | ИТОГО за целый день | 1325 | 43,62 | 52,6 | |

Седьмой день (вторник)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | |
|----------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры |
| | завтрак | сад | сад | сад |
| 1 | Суп молочный с пшеничной крупой | 180 | 5,75 | 5,2 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 3 | 8,5 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,6 | 5 |
| | итого | 405 | 14,4 | 18,7 |
| | второй завтрак | | | |
| 1 | Плоды свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,3 |
| | итого | 100 | 1,1 | 0,3 |
| | обед | | | |
| 1 | Свекольник | 180 | 1,74 | 3,41 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 9,85 | 19,24 |
| 3 | Каша пшеничная | 100 | 0,11 | 0 |
| 4 | Соленый огурец | 40 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 3,8 | 0,5 |
| 6 | Компот из кураги и изюма | 180 | | |
| 7 | | итого | 620 | 15,5 |
| | полдник | | | |
| 1 | Яйцо отварное | 49 | 9,28 | 18,03 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 0,96 | 3,64 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,5 | 0,49 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 |
| | итого | 379 | 13,8 | 22,2 |
| | ИТОГО за целый день | 1504 | 44,71 | 64,31 |

Восьмой день (среда)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|----------|-------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 180 | 5,97 | 5,5 | 17,1 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 0,02 | 0 | 15,8 |
| | итого | 395 | 9,0 | 14,0 | 48,4 |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 |
| | итого | 150 | | | 18 |
| | обед | | | | |
| 1 | Суп картофельный "Полевой" | 180 | 3,06 | 3,57 | 23,32 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 150 | 16,64 | 4,26 | 24,8 |
| 3 | Капуста квашеная | 40 | 0,11 | 0 | 19,93 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 8,1 | 0,9 | 50,7 |
| 5 | Компот из свежезамороженных фруктов | 180 | 3,8 | 0 | 12,6 |
| | итого | 590 | 31,7 | 8,7 | 131,4 |
| | полдник | | | | |
| 1 | Запеканка творожно-рисовая | 100 | 26,31 | 7,98 | 19,2 |
| 2 | Напиток кисломолочный Снежок | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,56 |
| | итого | 250 | 31,5 | 12,5 | 26,8 |
| | ИТОГО за целый день | 1385 | 72,23 | 35,21 | 224,51 |

Девятый день (четверг)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | | |
|----------|----------------------------------|------------------------|--------------|--------------|-----|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Уг. |
| | завтрак | сад | сад | сад | |
| 1 | Каша молочная "Дружба" | 180 | 5,97 | 5,5 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,2 | 9,02 | |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 5,6 | 5 | |
| | итого | 425 | 17,8 | 19,5 | |
| | второй завтрак | | | | |
| 1 | Плоды свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,3 | |
| | итого | 100 | 1,1 | 0,3 | |
| | обед | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 3,02 | 8,64 | |
| 2 | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 5,21 | 7,43 | |
| 3 | Соленый огурец | 50 | 0,2 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,5 | 0,49 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 | |
| 6 | Кисель из сока | 180 | 3,8 | 0,5 | |
| | итого | 625 | 15,8 | 18,0 | |
| | полдник | | | | |
| 1 | Кондитерские изделия | 50 | 9,71 | 3,9 | |
| 2 | Молоко кипяченое | 150 | 0,86 | 3,66 | |
| | итого | 200 | 10,6 | 7,6 | |
| | ИТОГО за целый день | 1350 | 45,28 | 45,34 | |

Десятый день (пятница)

| № рец. | Наименование блюд | Прием пищи | | |
|--------|-------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры |
| | завтрак | сад | сад | сад |
| 1 | Суп молочный с крупой пшеничной | 180 | 5,5 | 8,13 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 9,5 | 15,58 |
| | итого | 395 | 18,0 | 32,2 |
| | второй завтрак | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | |
| | итого | 150 | | |
| | обед | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой гречневой | 180 | 6,19 | 4,82 |
| 2 | Тушеная капуста с мясом | 150 | 31,69 | 7,47 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,5 | 0,49 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 |
| 5 | Напиток из шиповника | 180 | 3,8 | 0,5 |
| | итого | 575 | 45,3 | 14,2 |
| | полдник | | | |
| 1 | Пирожок с фруктовой начинкой | 80 | 4,6 | 8,87 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 |
| | итого | 280 | 4,6 | 8,9 |
| | ИТОГО за целый день | 1400 | 67,91 | 55,26 |

Прошнуровано и пронумеровано
1 листов
Заведующий МБДОУ "Детский
сад №2 "Катюша"
Сад №2 "Катюша"
Фамилия: Катюша
Имя: Катюша
Отчество: Катюша
Номер документа: 103551
Номер бланка: 103551
Дата выдачи: 15.04.2018

