

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A20968B7B815086592E0C8CD586414D16D3DA142
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 приготавливаемых
осенний-зимний период 2025-2026 год для возрастных
детей от 3 до 8 лет**

Учреждение 10.5 часов пребывания

Первый день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи					
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углевод
	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 свежемороженых 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	30
		ИТОГО за целый день	1275	74,34	60,12	217

Второй день (вторник)

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

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи					
	Наименование блюд		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.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры
	завтрак		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.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры
	завтрак		сад	сад	сад
1	1	Суп молочный с пшенной крупой	180	5,75	5,2
2	2	Бутерброд с сыром	45	3	8,5
3	3	Кофейный напиток с молоком	180	5,6	5
		итого	405	14,4	18,7
	второй завтрак				
1	1	Плоды свежие по сезону	100	1,1	0,3
		итого	100	1,1	0,3
	обед				
1	1	Свекольник	180	1,74	3,41
2	2	Гуляш из отварного мяса	80	9,85	19,24
3	3	Каша пшеничная	100	0,11	0
4	4	Соленый огурец	40	0	0
5	5	Хлеб ржаной	40	3,8	0,5
6	6	Компот из кураги и изюма	180		
7	7	итого	620	15,5	23,2
	полдник				
1	1	Яйцо отварное	49	9,28	18,03
2	2	Макаронные изделия отварные с маслом	100	0,96	3,64
3	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49
4	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.	Прием пищи					
	Наименование блюд		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 свежемороженных 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.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры
	завтрак		сад	сад	сад
1	1	Каша молочная "Дружба"	180	5,97	5,5
2	2	Бутерброд с сыром	45	6,2	9,02
3	3	Чай с лимоном	200	5,6	5
		итого	425	17,8	19,5
	второй завтрак				
1	1	Флоды свежле по сезону	100	1,1	0,3
		итого	100	1,1	0,3
	обед				
1	1	Борщ с капустой и картофелем	180	3,02	8,64
2	2	Запеканка картофельная с печенью	150	5,21	7,43
3	3	Соленый огурец	50	0,2	0
		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,49
5	5	Хлеб ржаной	40	0,11	0,9
6	6	Кисель из сока	180	3,8	0,5
		итого	625	15,8	18,0
	полдник				
1	1	Кондитерские изделия	50	9,71	3,9
2	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.	Прием пищи				
	Наименование блюд		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

Пронумеровано и пронумеровано
на (двухдвух) листов
Заведующий МБДОУ "Детский
сад №2 "Катюша" Фоминская
г. Фоминская

