

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 автор этого документа
Дата: 02.03.2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



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



Утверждаю
Заведующий

Л.Д. Фомичёва

Приказ №35 от 02.03.2026

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд на
летний период 2025-2026 год для возрастной группы детей от

3 до 8 лет

Учреждение 10.5 часов пребывания

Первый день (понедельник)

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | завтрак | сад | сад | сад | сад | сад | сад | |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 120 | 3,25 | 4,2 | 21,4 | 238,1 | 0 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 6,2 | 9,02 | 17,5 | 155 | 0,09 | |
| 3 | Икра кабачковая | 40 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 3 | |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 3 | |
| | ИТОГО | 195 | 9,5 | 13,2 | 70,5 | 508,5 | 3,1 | |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 70 | 3 | |
| | ИТОГО | 150 | | | 18 | 70 | 3 | |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом и грибами | 180 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 135 | 5,81 | |
| 2 | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 19,71 | 13,9 | 9,04 | 216 | 2,26 | |
| 3 | Пюре картофельное | 120 | 2,75 | 4,2 | 16,5 | 108 | 0 | |
| 4 | Капуста квашеная | 50 | 0,96 | 3,64 | 2,15 | 52,44 | 19,47 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,5 | 0,49 | 20 | 100 | 0 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | 19,93 | 96 | 0 | |
| 7 | Компот из свежемороженых фруктов | 180 | 0,09 | 0,04 | 12,4 | 95 | 1,83 | |
| | ИТОГО | 680 | 29,0 | 25,9 | 90,9 | 802,4 | 29,4 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 32,63 | 16,86 | 16,51 | 217 | 0 | |
| 2 | Напиток кисломолочный | 150 | 3,25 | 4,2 | 21,5 | 238,2 | 0 | |
| | ИТОГО | 250 | 35,9 | 21,0 | 38,0 | 455,2 | 0,0 | |
| | ИТОГО за целый день | 1275 | 74,34 | 60,12 | 217,42 | 1836,14 | 35,46 | |

Второй день (вторник)

| № рсц. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | Витамин С |
|--------|---------------------------------|------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | с | |
| | завтрак | скал | скал | скал | скал | скал | скал | |
| 1 | Суп молочный с крутой гречневой | 180 | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 116,5 | 0 | 0 |
| 2 | Бульбоброд с сыром | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | 0 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | 395 | 14,6 | 19,0 | 42,0 | 350,5 | 0,0 | 0,0 |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | 8,7 |
| | ИТОГО | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | 8,7 |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 4,13 | 3,37 | 22,74 | 115,69 | 8,04 | 8,04 |
| 2 | Плов с мясом | 150 | 16,64 | 4,26 | 24,8 | 264 | 7,18 | 7,18 |
| 3 | Соленый огурец | 50 | 0,2 | 0 | 0,67 | 3,6 | 1,07 | 1,07 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 | 19,93 | 96 | 0 | 0 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 3,8 | 0 | 12,6 | 93 | 2,5 | 2,5 |
| | ИТОГО | 600 | 24,9 | 8,5 | 80,7 | 572,3 | 18,8 | 18,8 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 80 | 20,74 | 12,04 | 48,24 | 285 | 7,55 | 7,55 |
| 2 | Горох консервированный | 30 | 3,24 | 8,94 | 23,57 | 244 | 11,06 | 11,06 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,5 | 0,49 | 20 | 100 | 0 | 0 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 3,14 | 3,14 |
| | ИТОГО | 340 | 27,5 | 21,5 | 107,6 | 686,7 | 21,75 | 21,75 |
| | ИТОГО за целый день | 1435 | 68,05 | 49,3 | 253,15 | 1698,49 | 49,24 | 49,24 |

Третий день (среда)

Прием пищи

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | Витамин С | |
|-------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|---|---------|---|-----------|---|
| | | г | с | г | с | г | с | г | с | к | с | мг | с |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой "Теркулес" | 180 | | 5,97 | | 5,5 | | 17,1 | | 116,5 | | 0 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | | 6,2 | | 9,02 | | 17,5 | | 155 | | 0 | |
| 3 | Какао с молоком | 180 | | 0,02 | | 0 | | 15,8 | | 57,7 | | 0 | |
| | ИТОГО | | 395 | | 12,2 | | 14,5 | 50,4 | | 329,2 | | 0,0 | |
| | второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Апельсины | 70 | | 0,9 | | 0,1 | | 11,7 | | 47 | | 53 | |
| | ИТОГО | | 70 | | 0,9 | | 0,1 | 11,7 | | 47 | | 53 | |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | | 3,06 | | 3,57 | | 23,32 | | 135 | | 5,81 | |
| 2 | Биточки куриные | 70 | | 28,86 | | 14,05 | | 28,52 | | 304 | | 5,43 | |
| 3 | Каша пшенная | 100 | | 0,96 | | 3,64 | | 2,15 | | 52,44 | | 19,47 | |
| 4 | Свекла отварная с зеленым горошком | 40 | | 3,5 | | 0,49 | | 20 | | 100 | | 0 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | | 0,11 | | 0,9 | | 19,93 | | 96 | | 0,96 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 25 | | 3,8 | | 0,5 | | 12,6 | | 93 | | 0,96 | |
| 7 | Кисель из кураги | 180 | | | | | | | | | | 2,5 | |
| | ИТОГО | | 475 | | 40,3 | | 23,2 | 106,5 | | 780,4 | | 34,2 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Затеканка творожно-манная | 100 | | 20,5 | | 6,26 | | 46 | | 303 | | 0 | |
| 2 | Повидло | 20 | | 5,22 | | 4,5 | | 7,56 | | 92 | | 0,54 | |
| 3 | Напиток кисломолочный (Снежок) | 180 | | 5,97 | | 5,5 | | 17,1 | | 116,3 | | 0 | |
| | ИТОГО | | 300 | | 31,7 | | 16,3 | 70,7 | | 511,3 | | 0,5 | |
| | ИТОГО за целый день | | 1240 | | 85,05 | | 54,07 | 239,32 | | 1667,94 | | 87,71 | |

Четвертый день (четверг)

| рек. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|------|--------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | завтрак | скал | скал | скал | скал | скал | скал | |
| 1 | Суп молочный с крупной рисовой | 180 | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 116,5 | 0 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 9,5 | 15,58 | 22,5 | 132,2 | 1,59 | |
| | ИТОГО | 405 | 18,5 | 29,6 | 55,1 | 378,7 | 1,6 | |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,4 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | ИТОГО | 100 | 1,1 | 0,4 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,93 | 4,88 | 29,21 | 115,24 | 18,45 | |
| 2 | Котлета рыбная | 70 | 9,85 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0 | |
| 3 | Пюре картофельное | 120 | | | | | | |
| 4 | Капуста квашеная | 50 | 3,12 | 3,28 | 19,74 | 81,2 | 12,12 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 8,1 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | 19,93 | 96 | 0 | |
| 7 | Напиток из шиповника | 180 | 3,8 | 0 | 12,6 | 93 | 2,5 | |
| | ИТОГО | 660 | 26,9 | 18,8 | 94,0 | 568,4 | 33,1 | |
| | Полудник | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 2,75 | 6,13 | 18,3 | 134 | 0 | |
| 2 | Молоко кипяченое | 150 | 5,5 | 4,8 | 17,1 | 116 | 0 | |
| | ИТОГО | 200 | 8,3 | 10,9 | 35,4 | 250,0 | 0,0 | |
| | ИТОГО за целый день | 1365 | 54,73 | 59,71 | 207,34 | 1286,14 | 43,36 | |

Шестой день (понедельник)

| Рец. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|------|---|------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая сладкая | 120 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 153 | 0 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 2,5 | |
| | ИТОГО | 355 | 6,1 | 12,6 | 63,4 | 340,7 | 2,5 | |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие по сезону | 50 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | ИТОГО | 50 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фасолью и грибами | 180 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 9,11 | |
| 2 | Биточки рыбные запечённые в сметанном соусе с сыром | 70 | 4,73 | 11,1 | 28,09 | 154 | 0 | |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 2,75 | 4,2 | 16,5 | 108 | 18,5 | |
| 4 | Капуста квашеная | 50 | 0,86 | 3,66 | 5,02 | 56,34 | 5,7 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,5 | 19,93 | 96 | 0 | |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,09 | 0,04 | 12,4 | 95 | 1,83 | |
| | ИТОГО | 650 | 17,1 | 27,9 | 96,3 | 676,3 | 35,1 | |
| | полдник | | | | | | | |
| 1 | Лапшевник с творогом | 100 | 13,47 | 4,13 | 20,86 | 291 | 0,43 | |
| 2 | Молоко стухшее | 20 | 0,58 | 3,2 | 18,7 | 135 | 0 | |
| 3 | Напиток кисло-молочный | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | |
| | ИТОГО | 270 | 19,3 | 11,8 | 46,8 | 516,0 | 1,7 | |
| | ИТОГО за целый день | 1325 | 43,62 | 52,6 | 229,22 | 1622,04 | 48,03 | |

Сельмой день (вторник)

| Рейт. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | завтрак | скал | скал | скал | скал | скал | скал | |
| 1 | Суп молочный с пшенной крупой | 180 | 5,75 | 5,2 | 17,2 | 140,2 | 0 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | 1,56 | |
| | ИТОГО | 405 | 14,4 | 18,7 | 42,1 | 374,2 | 1,6 | |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | ИТОГО | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Свекольник | 180 | 1,74 | 3,41 | 19,21 | 115,69 | 18,45 | |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 9,85 | 19,24 | 12,56 | 283 | 0 | |
| 3 | Каша пшеничная | 100 | 0,11 | 0 | 19,93 | 96 | 0 | |
| 4 | Соленый огурец | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 3,8 | 0,5 | 12,6 | 93 | 0 | |
| 6 | Компот из кураги и изюма | 180 | | | | | 2,5 | |
| 7 | | 620 | 15,5 | 23,2 | 64,3 | 587,7 | 21,0 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Яйцо отварное | 49 | 9,28 | 18,03 | 11,86 | 233 | 0 | |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 0,96 | 3,64 | 2,15 | 52,44 | 0 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,5 | 0,49 | 20 | 100 | 0 | |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 3,14 | |
| | ИТОГО | 379 | 13,8 | 22,2 | 49,8 | 443,1 | 3,1 | |
| | ИТОГО за целый день | 1504 | 44,71 | 64,31 | 179,01 | 1494,03 | 34,35 | |

Восьмой день (среда)

| рпц. | Прием пищи | | | | | | | Витамин С |
|------|----------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | | |
| | завтрак | скал | скал | скал | скал | скал | скал | |
| 1 | Суп молочный с крупной манной | 180 | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 116,5 | 0 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 0 | |
| | ИТОГО | 395 | 9,0 | 14,0 | 48,4 | 304,2 | 0,0 | |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 70 | 3 | |
| | ИТОГО | 150 | | | 18 | 70 | 3 | |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный "Полевой" | 180 | 3,06 | 3,57 | 23,32 | 135 | 5,81 | |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 150 | 16,64 | 4,26 | 24,8 | 264 | 7,18 | |
| 3 | Капуста квашеная | 40 | 0,11 | 0 | 19,93 | 96 | 0 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 8,1 | 0,9 | 50,7 | 252 | 0 | |
| 5 | Компот из свежемороженых фруктов | 180 | 3,8 | 0 | 12,6 | 93 | 2,6 | |
| | ИТОГО | 590 | 31,7 | 8,7 | 131,4 | 840,0 | 15,6 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожно-рисовая | 100 | 26,31 | 7,98 | 19,2 | 136 | 0,2 | |
| 2 | Напиток кисло-молочный Снежок | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0 | |
| | ИТОГО | 250 | 31,5 | 12,5 | 26,8 | 228,0 | 0,2 | |
| | ИТОГО за целый день | 1385 | 72,23 | 35,21 | 224,51 | 1442,2 | 18,79 | |

Девятый день (четверг)

| №№ п/п | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|--------|----------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | завтрак | скал | скал | скал | скал | скал | скал | |
| 1 | Каша молочная "Дружба" | 180 | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 116,5 | 0 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,2 | 9,02 | 17,5 | 155 | 0 | |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | 1,56 | |
| | ИТОГО | 425 | 17,8 | 19,5 | 44,0 | 375,5 | 1,6 | |
| | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | ИТОГО | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 89 | 8,7 | |
| | обед | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 3,02 | 8,64 | 14,58 | 222 | 7,53 | |
| 2 | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 5,21 | 7,43 | 8,8 | 224 | 22,27 | |
| 3 | Соленый огурец | 50 | 0,2 | 0 | 0,67 | 3,6 | 1,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,5 | 0,49 | 20 | 100 | 0 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 | 19,93 | 96 | 0 | |
| 6 | Кисель из сока | 180 | 3,8 | 0,5 | 12,6 | 93 | 2,6 | |
| | ИТОГО | 625 | 15,8 | 18,0 | 76,6 | 738,6 | 33,5 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Кондитерские изделия | 50 | 9,71 | 3,9 | 9,04 | 116 | 2,26 | |
| 2 | Молоко кипяченое | 150 | 0,86 | 3,66 | 5,02 | 56,34 | 0 | |
| | ИТОГО | 200 | 10,6 | 7,6 | 14,1 | 172,3 | 2,3 | |
| | ИТОГО за целый день | 1350 | 45,28 | 45,34 | 157,44 | 1375,44 | 45,99 | |

Десятый день (пятница)

| | | Прием пищи | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|---|
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции в граммах | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | | г | кал | | | | | | г |
| | | завтрак | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупной пшеничной | 180 | 5,5 | 8,13 | 29,27 | 181 | 0 | | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 9,5 | 15,58 | 22,5 | 132,2 | 1,59 | | |
| | ИТОГО | 395 | 18,0 | 32,2 | 67,3 | 443,2 | 1,6 | | |
| | | второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 70 | 3 | | |
| | ИТОГО | 150 | | | 18 | 70 | 3 | | |
| | | обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупной гречневой | 180 | 6,19 | 4,82 | 40,05 | 138,13 | 12,35 | | |
| 2 | Тушеная капуста с мясом | 150 | 31,69 | 7,47 | 30,3 | 325 | 0 | | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,5 | 0,49 | 20 | 100 | 0 | | |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 0,11 | 0,9 | 19,93 | 96 | 0 | | |
| 5 | Напиток из шиповника | 180 | 3,8 | 0,5 | 12,6 | 93 | 0,96 | | |
| | ИТОГО | 575 | 45,3 | 14,2 | 122,9 | 752,1 | 13,3 | | |
| | | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 4,6 | 8,87 | 38 | 190,8 | 0,03 | | |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 15,8 | 57,7 | 3,14 | | |
| | ИТОГО | 245 | 4,6 | 8,9 | 53,8 | 248,5 | 3,2 | | |
| | | ИТОГО за целый день | | | | | | | |
| | | 1365 | 67,91 | 55,26 | 261,95 | 1513,83 | 21,07 | | |

Пропиновано и пронумеровано
л. / *Л. Л. Фромина* / листов
Заведующий МБДОУ "Летский сад №2 "Катюша"
Л. Л. Фромина

