

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 2702D9DEE79E925C9FB71FD16D7381596FCC78AF
Срок действия с 05.09.2023 по 02.09.2033
Владелец: Щедухина Оксана Анатольевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №26 "Парус"
Должность: заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 02-07-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Заведующий

**Перспективное меню
для детей дошкольного возраста (ясли)
с 10,5 часов пребывания
в МБДОУ «Детский сад №26 «Парус» г.Феодосии Респуб
на летний период**

**Июль-август
2025 г**

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Эн це
			Б	Ж	У	
	Итого за Завтрак	325	9.85	12.54	38.48	
Завтрак	Каша молочная сборная	120	8.00	8.22	22.91	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	
	Итого за Обед	615	18.56	23.19	88.09	
Обед	Свекольник	180	1.75	6.93	13.46	
	Макароны отварные с маслом	90	3.14	2.78	15.62	
	Печень по - строгановски	60	10,5	6,4	22,57	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	
	Компот из фруктов	150	0.37	0.02	18.01	
	Итого за Полдник	235	18.20	15.08	35.34	
Полдник	Пудинг творожный запеченный, с повидлом	75	11.15	7.97	13.42	
	Какао с молоком	160	7.05	7.11	21.92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.51	50.99	179.91	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Э	п
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	11.64	15.05	47.39		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	9.79	10.73	31.82		
	Бутерброд с сыром	30	4,05	6,14	14,18		
	Чай с сахаром	150	0.03	0,01	8,95		
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18		
Завтрак 2	Фрукты	80	0.21	0.14	9.18		
	Итого за Обед	700	35.48	25.69	77.70		
Обед	Суп картофельный	180	3.03	5.64	16.66		
	Картофель отварной со сл. маслом	130	1.46	3.19	11.77		
	Биточки куриные	60	25.84	14.97	11.71		
	Салат витаминный	40	0.24	0.03	0.84		
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.83	10.63		
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75		
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34		
	Итого за Полдник	365	16.59	23.83	37.46		
Полдник	Омлет натуральный	105	9.35	15.47	2.52		
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90		
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.83	10.63		
	Чай с сахаром	150	0.03	0,01	8,95		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2922	63.92	64.71	171.73		

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	14.75	18.67	70.01
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	12.90	14.35	54.44
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1.95	3,12	20,56
	Чай с сахаром	150	0.03	0,01	8,95
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00
	Итого за Обед	585	21.92	22.75	72.24
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.63	5.27	16.50
	Рагу овощное с мясом с томатом	140	14.53	15.61	16.44
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92
	Итого за Полдник	305	12.26	12.03	78.05
Полдник	Плов сладкий с изюмом	110	3.08	4.09	45.50
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Ряженка	150	7.05	7.11	21.92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3000	49.68	53.60	235.30

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	325	11.18	14.16	51.84
Завтрак	Каша молочная манная	150	5.08	5.52	23.89
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54
	Кофейный напиток с молоком	150	4.37	4.35	19.41
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	545	24.22	16.68	82.98
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	180	7.45	6.64	15.06
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.45	3.98	29.80
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	9.05	10.38	2.63
	Огурец свежий порционный	30	0.24	0.03	0.84
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Кисель из сухофруктов	150	0.34	0.01	24.24
	Итого за Полдник	290	17.22	14.46	54.98
Полдник	Вареники ленивые	85	15.22	11.98	29.35
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2680	52.80	45.42	197.83

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	325	7.15	10.92	30.49
Завтрак	Суп молочный с рисом	120	5.30	6.60	14.92
	Бутерброд с сыром	30	4,05	6,14	14,18
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00
	Итого за Обед	600	29.88	28.08	83.88
Обед	Суп овощной	180	1.69	5.29	9.65
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	140	22.59	22.00	35.60
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92
	Итого за Полдник	270	13.41	12.45	87.03
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	60	6.36	5.34	65.11
	Молоко	150	4.48	7.52	4.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2998	51.34	51.63	219.40

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	10.18	10.74	31.60
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7.56	7.38	18.89
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1.00	0.20	20.00
	Итого за Обед	500	13.97	13.24	64.51
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2.08	7.08	13.72
	Тефтели рыбные	140	6.89	4.26	10.65
	Огурец свежий порционный	30	0.24	0.03	0.84
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92
	Итого за Полдник	250	19.83	16.48	46.61
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	90	12.78	9.37	24.69
	Кофейный напиток с молоком	150	4.37	4.35	19.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2860	44.98	40.66	162.72

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	12.37	13.71	43.58
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	9.75	10.35	30.87
	Бутерброд с сыром	25	2.50	3.33	5.68
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	615	33.68	17.18	84.84
Обед	Суп гороховый с гренками	180	8.38	4.66	29.44
	Плов с птицей	130	11.93	14.51	26.17
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34
	Итого за Полдник	284	13.46	13.99	35.28
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2883	59.69	45.00	171.73

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	405	12.75	13.33	39.33
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	10.13	9.97	26.62
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1.95	3,12	20,56
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Фрукты	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	650	27.58	31.44	78.19
Обед	Суп рыбный	180	6.87	4.95	16.94
	Перец фаршированный мясом и рисом в том соусе	140	15.13	20.61	16.32
	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92
	Итого за Полдник	315	14.34	14.58	57.20
Полдник	Рагу овощное	130	5.16	6.64	24.65
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Какао с молоком	150	7.05	7.11	21.92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	54.85	59.47	182.75

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	355	11.49	12.55	52.25
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	8.87	9.19	39.54
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1.00	0.20	20.00
	Итого за Обед	545	18.62	21.70	75.96
Обед	Щи зеленые со сметаной	180	2.27	4.15	8.17
	Жаркое по- домашнему	140	20.13	10.60	17.87
	Салат из огурцов и помидоров	45	0.53	4.04	3.54
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.24	13.48	0.01
	Итого за Полдник	275	21.81	19.35	46.48
Полдник	Запеканка из творога	90	15.06	11.36	17.08
	Соус молочный сладкий	50	2.38	3.64	9.99
	Кофейный напиток с молоком	150	4.37	4.35	19.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2985	52.92	53.80	194.69

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
	Итого за Завтрак	360	14.34	16.48	54.39
Завтрак	Каша молочная овсяная с изюмом	150	11.72	13.12	41.68
	Бутерброд с сыром	25	2.50	3.33	5.68
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03
Завтрак 2	Фрукты	70	0.18	0.12	8.03
	Итого за Обед	575	31.73	17.57	72.16
Обед	Суп картофельный с гречкой	180	2.79	4.99	18.00
	Бигус с курицей	140	23.87	10.70	6.72
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из свежих фруктов	150	0.08	0.05	15.92
	Итого за Полдник	220	17.36	17.93	72.20
Полдник	Булочка домашняя сладкая	60	8.24	8.81	57.16
	Молоко кипяченое	160	9.12	9.12	15.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2620	63.61	52.10	206.78