

**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: 09-01-2025  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Завед

**Основное двухнедельное меню  
для детей дошкольного возраста (сад)  
с 10,5 часов пребывания  
в МБДОУ «Детский сад №26 «Парус» г.Феодосии Респу  
на зимне-весенний период**

2025 г

| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>           |   |                    |                         |              |               |
|---------------------------|---|--------------------|-------------------------|--------------|---------------|
| <b>ДЕНЬ 1</b>             |   |                    |                         |              |               |
| <b>Прием пищи</b>         | <b>Наименование блюда</b>                     | <b>Выход блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |               |
|                           |   |                    | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> |
| <b>Завтрак</b>            | Суп молочный с пшеном                         | 180                | 5,78                    | 5,47         | 18,57         |
|                           | Бутерброд с сыром                             | 45                 | 4,73                    | 6,88         | 14,56         |
|                           | Чай с сахаром и лимоном                       | 180                | 0,12                    | 0,02         | 10,20         |
| <b>итого за завтрак</b>   |   |                    | <b>10,63</b>            | <b>12,37</b> | <b>43,33</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>          | Сок фруктовый                                 | 180                | 0,9                     | 0            | 18,18         |
|                           | Пряник  | 100                | 6,47                    | 8,20         | 58,3          |
| <b>итого за завтрак 2</b> |   |                    | <b>7,37</b>             | <b>8,20</b>  | <b>76,48</b>  |
| <b>Обед</b>               | Свекольник со сметаной                        | 200                | 2,16                    | 5,19         | 15,46         |
|                           | Рис отварной с маслом                         | 140                | 4,8                     | 7,1          | 48,9          |
|                           | Рыба тушеная в томате с овощами               | 80                 | 7,93                    | 4,55         | 2,2           |
|                           | Огурец соленый, нарезка                       | 30                 | 1,08                    | 3,04         | 1,04          |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 30                 | 2,37                    | 0,3          | 14,49         |
|                           | Хлеб ржаной                                   | 30                 | 1,98                    | 0,36         | 10,02         |
|                           | Компот из смеси сухофруктов и компотной смеси | 180                | 0,4                     | 0,1          | 27,7          |
| <b>итого за обед</b>      |   |                    | <b>20,32</b>            | <b>20,54</b> | <b>114,5</b>  |
| <b>Полдник</b>            | Сырники со сгущенным молоком                  | 130                | 18,69                   | 12,67        | 11,40         |
|                           | Ряженка порционная                            | 180                | 5,22                    | 4,50         | 7,56          |
| <b>итого за полдник</b>   |   |                    | <b>23,74</b>            | <b>19,34</b> | <b>66,53</b>  |
| <b>Итого за день:</b>     |   |                    | <b>58,80</b>            | <b>59,41</b> | <b>215,6</b>  |

| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>           |                                      |                    |                         |              |               |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------|---------------|
| <b>ДЕНЬ 2</b>             |                                      |                    |                         |              |               |
| <b>Прием пищи</b>         | <b>Наименование блюда</b>            | <b>Выход блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |               |
|                           |                                      |                    | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> |
| <i><b>Завтрак</b></i>     | Каша молочная гречневая              | 180                | 6,21                    | 5,28         | 27,50         |
|                           | Бутерброд с маслом                   | 40                 | 2,45                    | 7,55         | 14,62         |
|                           | Кофейный напиток с молоком           | 180                | 2,85                    | 2,41         | 14,36         |
| <b>итого за завтрак</b>   |                                      |                    | <b>11,51</b>            | <b>15,24</b> | <b>56,48</b>  |
| <i><b>Завтрак 2</b></i>   | Яблоки свежие                        | 100                | 0,28                    | 12,14        | 0,18          |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                      |                    | <b>0,28</b>             | <b>12,14</b> | <b>0,18</b>   |
| <i><b>Обед</b></i>        | Щи из квашенной капусты с картофелем | 200                | 1,29                    | 3,89         | 5,39          |
|                           | Каша пшеничная                       | 130                | 4,08                    | 6,4          | 27,24         |
|                           | Биточки из филе курицы               |                    | 14,38                   | 3,17         | 7,23          |
|                           | Свекольная икра                      | 35                 | 4,6                     | 9,1          | 24,6          |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 30                 | 2,37                    | 0,3          | 14,49         |
|                           | Кисель из сока                       | 180                | 0,38                    | 19,71        | 0,07          |
| <b>итого за обед</b>      |                                      |                    | <b>27,01</b>            | <b>42,57</b> | <b>79,02</b>  |
| <i><b>Полдник</b></i>     | Омлет натуральный                    | 105                | 7,52                    | 13,45        | 1,51          |
|                           | Кабачковая икра                      | 60                 | 0,48                    | 1,89         | 3,08          |
|                           | Хлеб ржаной                          | 30                 | 1,98                    | 0,36         | 10,02         |
|                           | Какао с молоком                      | 180                | 3,67                    | 3,19         | 15,82         |
| <b>итого за полдник</b>   |                                      |                    | <b>13,65</b>            | <b>18,89</b> | <b>30,43</b>  |
| <b>Итого за день:</b>     |                                      |                    | <b>52,45</b>            | <b>88,84</b> | <b>166,1</b>  |

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 3**

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества |               |              |
|---------------------------|--|-------------|------------------|---------------|--------------|
|                           |  |             | Белки            | Жиры          | Углевод      |
| <i>Завтрак</i>            | Суп молочный с овсяными хлопьями             | 180         | 4.87             | 14.98         | 5.19         |
|                           | Бутерброд с маслом и повидлом                | 55          | 2,51             | 3,93          | 28,88        |
|                           | Какао с молоком                              | 180         | 3,67             | 3,19          | 15,82        |
| <b>итого за завтрак</b>   |  |             | <b>9.99</b>      | <b>39.60</b>  | <b>12.45</b> |
| <i>Завтрак 2</i>          | Сок фруктовый                                | 180         | 1.00             | 20.00         | 0.20         |
|                           | Вафли  |             |                  |               |              |
| <b>итого за завтрак 2</b> |  |             | <b>1.00</b>      | <b>20.00</b>  | <b>0.20</b>  |
| <i>Обед</i>               | Суп картофельный с клецками                  | 200         | 5.22             | 23.83         | 5.21         |
|                           | Голубцы ленивые                              | 150         | 13.21            | 13.78         | 14.50        |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49        |
|                           | Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси | 180         | 0.22             | 15.88         | 0.01         |
| <b>итого за обед</b>      |  |             | <b>21.63</b>     | <b>68.37</b>  | <b>20.88</b> |
| <i>Полдник</i>            | Салат картофельный с солеными огурцами       | 80          | 17,04            | 6.46          | 4.15         |
|                           | Котлета рыбная                               | 80          | 10.59            | 6.47          | 4.17         |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,98             | 0,36          | 10,02        |
|                           | Чай с сахаром                                | 180         | 0.06             | 0,02          | 9,99         |
| <b>итого за полдник</b>   |  |             | <b>6.46</b>      | <b>38.60</b>  | <b>7.29</b>  |
| <b>Итого за день:</b>     |  |             | <b>39.08</b>     | <b>166.57</b> | <b>40.82</b> |

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 4**

| Прием пищи                | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества |               |              |
|---------------------------|--|-------------|------------------|---------------|--------------|
|                           |  |             | Белки            | Жиры          | Углево       |
| <i>Завтрак</i>            | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200         | 4.58             | 14.00         | 4.10         |
|                           | Бутерброд с сыром                          | 40          | 4,73             | 6,88          | 14,56        |
|                           | Чай с сахаром и лимоном                    | 180         | 0.12             | 0.02          | 10,20        |
| <b>итого за завтрак</b>   |  |             | <b>6.43</b>      | <b>31.80</b>  | <b>8.35</b>  |
| <i>Завтрак 2</i>          | Яблоки свежие                              | 100         | 0.28             | 12.14         | 0.18         |
| <b>итого за завтрак 2</b> |  |             | <b>0.28</b>      | <b>12.14</b>  | <b>0.18</b>  |
| <i>Обед</i>               | Суп картофельный с фрикадельками из курицы | 200         | 5.17             | 14.90         | 4.68         |
|                           | Печень по - строгановски                   | 80          | 11,6             | 7,25          | 23,57        |
|                           | Картофельное пюре                          | 130         | 4,08             | 6,4           | 27,24        |
|                           | Салат из свеклы                            | 50          | 14,25            | 60,89         | 1.86         |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49        |
|                           | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,98             | 0,36          | 10,02        |
|                           | Кисель из повидла                          | 180         | 0.17             | 29.70         | 0.00         |
| <b>итого за обед</b>      |  |             | <b>23.34</b>     | <b>106.67</b> | <b>21.48</b> |
| <i>Полдник</i>            | Вареники ленивые                           | 120         | 16,74            | 8,22          | 16,37        |
|                           | со сметаной                                | 30          | 0.10             | 0.12          | 14,3         |
|                           | Печенье                                    | 37          | 4.13             | 40.92         | 5.39         |
|                           | Ряженка порционная                         | 180         | 5,22             | 4,50          | 7,56         |
| <b>итого за полдник</b>   |  |             | <b>28.88</b>     | <b>83.51</b>  | <b>25.70</b> |
| <b>Итого за день:</b>     |  |             | <b>58.83</b>     | <b>230.01</b> | <b>55.65</b> |

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 5**

| Прием пищи                | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества |               |              |
|---------------------------|----------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|
|                           |                            |             | Белки            | Жиры          | Углево       |
| <i>Завтрак</i>            | Каша молочная манная       | 180         | 5.32             | 27.51         | 5.83         |
|                           | Бутерброд с маслом         | 40          | 2,45             | 7,55          | 14,62        |
|                           | Кофейный напиток с молоком | 180         | 2.85             | 2,41          | 14,36        |
| <b>итого за завтрак</b>   |                            |             | <b>7.27</b>      | <b>40.32</b>  | <b>14.93</b> |
| <i>Завтрак 2</i>          | Сок фруктовый              | 180         | 1.00             | 20.00         | 0.20         |
|                           | Печенье                    |             |                  |               |              |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                            |             | <b>1.00</b>      | <b>20.00</b>  | <b>0.20</b>  |
| <i>Обед</i>               | Суп харчо                  | 200         | 2.40             | 21.13         | 2.56         |
|                           | Макароны отварные с маслом | 170         | 3.92             | 19.52         | 2.93         |
|                           | Котлета мясная             | 80          | 11.00            | 6.00          | 10.06        |
|                           | Огурец соленый, нарезка    | 30          | 1,08             | 3,04          | 1,04         |
|                           | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49        |
|                           | Хлеб ржаной                | 30          | 1,98             | 0,36          | 10,02        |
|                           | Компот из свежих яблок     | 160         | 0.08             | 18.41         | 0.05         |
| <b>итого за обед</b>      |                            |             | <b>22.11</b>     | <b>93.37</b>  | <b>17.75</b> |
| <i>Полдник</i>            | Пирожок с повидлом печеный | 100         | 6.36             | 65.11         | 2.54         |
|                           | Молоко                     | 180         | 4.48             | 7.52          | 4.00         |
| <b>итого за полдник</b>   |                            |             | <b>10.84</b>     | <b>6.54</b>   | <b>6.54</b>  |
| <b>Итого за день:</b>     |                            |             | <b>41.02</b>     | <b>227.08</b> | <b>34.62</b> |

**НЕДЕЛЯ II**

**ДЕНЬ 6**

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |             |
|---------------------------|--|----------------|------------------|---------------|-------------|
|                           |  |                | Белки            | Жиры          | Углево      |
| <i>Завтрак</i>            | Каша молочная сборная                        | 180            | 7.09             | 28.05         | 7.02        |
|                           | Бутерброд с сыром                            | 40             | 4,73             | 6,88          | 14,5        |
|                           | Какао с молоком                              | 180            | 3,67             | 3,19          | 15,8        |
| <b>итого за завтрак</b>   |  |                | <b>14.58</b>     | <b>55.56</b>  | <b>18.2</b> |
| <i>Завтрак 2</i>          | Яблоки свежие                                | 100            | 0.28             | 12.14         | 0.18        |
| <b>итого за завтрак 2</b> |  |                | <b>0.28</b>      | <b>12.14</b>  | <b>0.18</b> |
| <i>Обед</i>               | Борщ украинский со сметаной                  | 200            | 2.03             | 12.58         | 4.21        |
|                           | Тефтели рыбные тушеные                       | 170            | 12.93            | 22.42         | 5.90        |
|                           | Свекольная икра                              | 40             | 0.47             | 4.92          | 2.38        |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,37             | 0,3           | 14,4        |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 30             | 1,98             | 0,36          | 10,0        |
|                           | Компот из смеси сухфруктов и компотной смеси | 180            | 2,2              | 0,1           | 0.01        |
| <b>итого за обед</b>      |  |                | <b>21.18</b>     | <b>83.43</b>  | <b>14.6</b> |
| <i>Полдник</i>            | Пудинг творожный запеченный                  | 130            | 15,21            | 10,76         | 24,3        |
|                           | Повидло                                      | 40             | 0.16             | 20.03         | 0.00        |
|                           | Чай с сахаром и лимоном                      | 180            | 0.12             | 0.02          | 10,2        |
| <b>итого за полдник</b>   |  |                | <b>16.19</b>     | <b>45.57</b>  | <b>11.5</b> |
| <b>Итого за день:</b>     |  |                | <b>52.23</b>     | <b>196.70</b> | <b>44.6</b> |

**НЕДЕЛЯ II**

**ДЕНЬ 7**

| Прием пищи                | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |             |
|---------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|---------------|-------------|
|                           |                                 |                | Белки            | Жиры          | Углево      |
| <i>Завтрак</i>            | Суп молочный с гречневой крупой | 200            | 6.8              | 20.76         | 5.9         |
|                           | Бутерброд с маслом и повидлом   | 55             | 2,51             | 3,93          | 28,8        |
|                           | Кофейный напиток с молоком      | 180            | 2.85             | 2,41          | 14,36       |
| <b>итого за завтрак</b>   |                                 |                | <b>11.09</b>     | <b>40.78</b>  | <b>14.2</b> |
| <i>Завтрак 2</i>          | Сок фруктовый                   | 180            | 1.00             | 20.00         | 0.20        |
|                           | Вафли                           |                |                  |               |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                 |                | <b>1.00</b>      | <b>20.00</b>  | <b>0.20</b> |
| <i>Обед</i>               | Суп картофельный с фасолью      | 200            | 5.84             | 20.76         | 4.2         |
|                           | Птица, тушенная в соусе         | 170            | 17.40            | 19.59         | 17.4        |
|                           | Огурец соленый, нарезка         | 30             | 1,08             | 3,04          | 1,04        |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,37             | 0,3           | 14,4        |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30             | 1,98             | 0,36          | 10,0        |
|                           | Кисель из с/фруктов             | 180            | 0.48             | 28.98         | 0.02        |
| <b>итого за обед</b>      |                                 |                | <b>29.39</b>     | <b>97.88</b>  | <b>23.9</b> |
| <i>Полдник</i>            | Оладьи с повидлом               | 100            | 11.99            | 68.84         | 8.60        |
|                           | Ряженка порционная              | 180            | 5,22             | 4,50          | 7,56        |
| <b>итого за полдник</b>   |                                 |                | <b>14.34</b>     | <b>87.35</b>  | <b>10.6</b> |
| <b>Итого за день:</b>     |                                 |                | <b>55.82</b>     | <b>246.01</b> | <b>49.0</b> |

| <b>НЕДЕЛЯ II</b>          |   |                        |                         |               |               |
|---------------------------|---|------------------------|-------------------------|---------------|---------------|
| <b>ДЕНЬ 8</b>             |   |                        |                         |               |               |
| <b>Прием пищи</b>         | <b>Наименование блюда</b>                   | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |               |               |
|                           |   |                        | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>   | <b>Углево</b> |
| <i><b>Завтрак</b></i>     | Суп молочный с манной крупой                | 180                    | 5.17                    | 17.07         | 5.07          |
|                           | Бутерброд с сыром                           | 40                     | 4,73                    | 6,88          | 14,56         |
|                           | Какао с молоком                             | 180                    | 3,67                    | 3,19          | 15,82         |
| <b>итого за завтрак</b>   |   |                        | <b>12.66</b>            | <b>43.86</b>  | <b>16.31</b>  |
| <i><b>Завтрак 2</b></i>   | Яблоки свежие                               | 100                    | 0.28                    | 12.14         | 0.18          |
| <b>итого за завтрак 2</b> |   |                        | <b>0.28</b>             | <b>12.14</b>  | <b>0.18</b>   |
| <i><b>Обед</b></i>        | Суп гороховый с гренками                    | 200                    | 8.35                    | 29.39         | 4.66          |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая с мясом говядины | 170                    | 29.70                   | 49.88         | 28.96         |
|                           |   |                        |                         |               |               |
|                           | Салат из свеклы                             | 40                     | 0.44                    | 2.57          | 1.86          |
|                           | Хлеб пшеничный                              | 30                     | 2,37                    | 0,3           | 14,49         |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                 | 180                    | 0.22                    | 15.88         | 0.01          |
| <b>итого за обед</b>      |   |                        | <b>41.69</b>            | <b>112.60</b> | <b>36.65</b>  |
| <i><b>Полдник</b></i>     | Яйцо отварное                               | 50                     | 6.22                    | 0.34          | 5.63          |
|                           | Кабачковая икра                             | 40                     | 0.80                    | 3.70          | 3.15          |
|                           | Хлеб ржаной                                 | 30                     | 1,98                    | 0,36          | 10,02         |
|                           | Чай с сахаром                               | 180                    | 0.06                    | 0,02          | 9,99          |
| <b>итого за полдник</b>   |   |                        | <b>9.76</b>             | <b>26.10</b>  | <b>9.81</b>   |
| <b>Итого за день:</b>     |   |                        | <b>64.39</b>            | <b>194.70</b> | <b>62.95</b>  |

**НЕДЕЛЯ II**

**ДЕНЬ 9**

| Прием пищи                | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |              |
|---------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
|                           |                                |                | Белки            | Жиры          | Углевод      |
| <i>Завтрак</i>            | Каша молочная овсяная с изюмом | 180            | 10.30            | 45.92         | 10.52        |
|                           | Бутерброд с маслом             | 40             | 2,45             | 7,55          | 14,62        |
|                           | Чай с сахаром и лимоном        | 180            | 0.12             | 0.02          | 10,20        |
| <b>итого за завтрак</b>   |                                |                | <b>14.51</b>     | <b>63.66</b>  | <b>33.33</b> |
| <i>Завтрак 2</i>          | Сок фруктовый                  | 180            | 0,12             | 0.18          | 27,36        |
|                           | Печенье                        |                |                  |               |              |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                |                | <b>1.00</b>      | <b>20.00</b>  | <b>0.20</b>  |
| <i>Обед</i>               | Рассольник ленинградский       | 200            | 2.46             | 17.11         | 6.48         |
|                           | Плов с мясом кур               |                |                  |               |              |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,37             | 0,3           | 14,49        |
|                           | Хлеб ржаной                    | 30             | 1,98             | 0,36          | 10,02        |
|                           | Компот из свежих яблок         | 180            | 0,8              | 0,9           | 25,05        |
| <b>итого за обед</b>      |                                |                | <b>25.77</b>     | <b>72.13</b>  | <b>14.44</b> |
| <i>Полдник</i>            | Запеканка из творога           | 130            | 17,54            | 12,05         | 17,15        |
|                           | Соус молочный жидкий           | 40             | 1.28             | 8.20          | 2.42         |
|                           | Кофейный напиток с молоком     | 180            | 2.85             | 2,41          | 14,36        |
| <b>итого за полдник</b>   |                                |                | <b>19.97</b>     | <b>44.37</b>  | <b>15.73</b> |
| <b>Итого за день:</b>     |                                |                | <b>61.25</b>     | <b>200.16</b> | <b>63.70</b> |

**НЕДЕЛЯ II****ДЕНЬ 10**

| Прием пищи                | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества |               |              |
|---------------------------|----------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|
|                           |                            |             | Белки            | Жиры          | Углеводы     |
| <i>Завтрак</i>            | Макароны отварные с сыром  | 180         | 4.10             | 11.42         | 4.10         |
|                           | Бутерброд с маслом         | 40          | 2,45             | 7,55          | 14,62        |
|                           | Кофейный напиток с молоком | 180         | 2.35             | 18.51         | 2.09         |
| <b>итого за завтрак</b>   |                            |             | <b>5.85</b>      | <b>26.51</b>  | <b>13.21</b> |
| <i>Завтрак 2</i>          | Яблоки свежие              | 100         | 0.28             | 12.14         | 0.18         |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                            |             | <b>0.28</b>      | <b>12.14</b>  | <b>0.18</b>  |
| <i>Обед</i>               | Суп рыбный                 | 200         | 5.96             | 15.43         | 5.79         |
|                           | Жаркое из мяса говядины    |             |                  |               |              |
|                           | Огурец соленый, нарезка    | 30          | 1,08             | 3,04          | 1,04         |
|                           | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49        |
|                           | Хлеб ржаной                | 30          | 1,98             | 0,36          | 10,02        |
|                           | Кисель из сока             | 180         | 0.38             | 19.71         | 0.07         |
| <b>итого за обед</b>      |                            |             | <b>26.16</b>     | <b>85.35</b>  | <b>24.12</b> |
| <i>Полдник</i>            | Булочка ванильная          | 80          | 3,95             | 4,06          | 27,24        |
|                           | Молоко кипяченое           | 180         | 5,48             | 4,88          | 9,07         |
| <b>итого за полдник</b>   |                            |             | <b>16.51</b>     | <b>81.85</b>  | <b>10.92</b> |
| <b>Итого за день:</b>     |                            |             | <b>48.80</b>     | <b>205.85</b> | <b>39.43</b> |