

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Д
«ПАРУС» Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**



**Основное двухнедельное меню
для детей дошкольного возраста (ясли)
с 10,5 часов пребывания
в МБДОУ «Детский сад №26 «Парус» г.Феодосии Республики Крым»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 2702D9DEE79E925C9FB71FD16D7381596FCC78AF
Срок действия с 05.09.2023 по 02.09.2033
Владелец: Шедухина Оксана Анатольевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №26 "Парус"
Должность: заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 01-10-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



осенний период

2026 г

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с пшеном	150	5,25	4,98	16,88	133,4
	Бутерброд с сыром	40	4,05	6,14	14,18	128,0
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0
итого за завтрак			9,37	11,13	38,16	190,0
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0
итого за завтрак 2			0,9	0	18,18	75,0
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	180	5,0	23,4	5,0	160,0
	Рис отварной с маслом	120	4,4	6,5	44,4	254,18
	Рыба тушеная с овощами	60	7,60	4,35	2,12	77,0
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9,35	41,0
	Компот из смеси сухфруктов	150	0,36	0,018	25,2	102,7
итого за обед			23,78	39,28	109,56	788,45
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,40	234,0
	Сгущенное молоко	25	0,48	1,89	3,08	31,0
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
итого за полдник			21,46	17,38	53,76	447,84
Итого за день:			51,55	51,15	179,84	1547,22

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная гречневая	150	5,54	5,00	26,97	180,0
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97	125,0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0
итого за завтрак			10,02	14,06	51,57	375,00
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	80	0.23	10.09	0.15	45.76
итого за завтрак 2			0,28	12,14	0,18	55,05
<i>Обед</i>	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,20	3,7	5,2	60,0
	Рагу из птицы	130	11,5	10,6	14,0	180
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Кисель из сока	150	0.35	17.30	0.06	68.13
итого за обед			21,79	37,15	70,02	618,23
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный	90	7,35	13,10	1,32	149,0
	Кабачковая икра	40	0.38	1,65	2,87	27,00
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63	87.82
итого за полдник			12,06	30,34	16,17	304,82
Итого за день:			44,10	91,64	137,91	1343,81

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	р
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4.87	14.98	5.19	126.38	
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63	87.82	
итого за завтрак			9.59	38.86	12.11	300.00	
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	150	1.00	20.00	0.20	92.00	
итого за завтрак 2			1.00	20.00	0.20	92.00	
<i>Обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,2	3,7	11,8	48,0	
	Печень по - строгановски	60	11,6	7,25	13,6	126,0	
	Пюре картофельное	95	1,8	6,0	11,8	118,0	
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	1,04	26,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Компот из компотной смеси	150	0.24	13.48	0.01	54.97	
итого за обед			17.78	50.27	18.23	438.62	
<i>Полдник</i>	Салат картофельный с солеными огурцами	60	10,0	5,9	9,0	95	
	Котлета рыбная	60	10.2	6.0	3.9	130.5	
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0	
	Чай с сахаром	150	0.03	0,01	8,95	30,0	
итого за полдник			6.30	35.97	7.15	426.24	
Итого за день:			34.67	145.10	37.69	1256.86	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	р
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.51	13.95	4.02	111.89	
	Бутерброд с сыром	30	4,05	6,14	14,18	128,0	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.10	0.01	9,40	30,0	
итого за завтрак			6.43	31.80	8.35	227.52	
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	80	0.23	10.09	0.15	45.76	
итого за завтрак 2			0.23	10.09	0.15	45.76	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с фасолью	180	5.84	20.76	4.21	146.58	
	Тефтели мясо-крупяные	130	9,85	10,20	9,33	168,0	
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24	
	Салат из свеклы	40	0.33	1.91	1.85	28.33	
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0	
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0	
	Кисель из повидла	150	0.13	23.25	0.00	86.88	
итого за обед			21.80	91.25	20.71	659.13	
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые	100	16,10	7,98	16,13	200,0	
	Соус сметанный	30	0,10	0,12	14,3	6,32	
	Печенье	30	1.88	18.60	2.45	104.25	
	Йогурт	150	4.36	3,75	6,30	78,0	
итого за полдник			22.03	55.09	18.68	492.35	
Итого за день:			50.44	186.17	47.86	1424.76	

НЕДЕЛЯ 1						
ДЕНЬ 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная манная	150	4.44	22.86	4.82	153.47
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97	125,0
	Кофейный напиток с молоком	150	1.97	2,08	13,95	82,0
итого за завтрак			6.35	33.1	12.53	255.33
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	150	1.00	20.00	0.20	92.00
итого за завтрак 2			1,00	20,00	0,20	92,00
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой	180	2,40	21,0	2,5	118,5
	Котлета мясная	60	10.05	5.78	9.98	153.91
	Макароны отварные с маслом	140	3.14	15.62	2.78	106.44
	Салат из квашенной капусты	50	0,8	2,95	2,92	88,0
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9,35	41,0
	Компот из свежих яблок	150	0.08	15.92	0.05	57.98
итого за обед			20.03	79.15	16.49	556.78
<i>Полдник</i>	Пирожок с повидлом печеный	80	6.36	65.11	2.54	308.25
	Молоко	150	4.48	7.52	4.00	83.20
итого за полдник			10.84	72.63	6.54	391.45
Итого за день:			38.06	208.21	32.35	1294.94

НЕДЕЛЯ II						
ДЕНЬ 6						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный гречневый	150	6,9	8,6	28,0	219
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139,0
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10,20	41,0
итого за завтрак			14.58	55.56	18.26	436.95
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	100	0.28	12.14	0.18	55.05
итого за завтрак 2			0.28	12.14	0.18	55.05
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	180	2.03	12.58	4.21	98.69
	Тефтели рыбные	140	10.32	19.24	4.43	159.13
	Каша рисовая	110	3,15	2,62	33,17	178,1
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	1,04	26,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0
	Компот из компотной смеси	150	0.24	13.48	0.01	54.97
итого за обед			17.34	70.28	11.69	468.85
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога запеченный	110	15,00	10,18	23,96	240,0
	Молоко сгущенное	35	0.12	19.50	0.00	75.00
	Какао с молоком	150	0.10	0.01	9,40	30,0
итого за полдник			10.61	37.76	7.19	95.9
Итого за день:			40.3	162.90	32.68	971.99

НЕДЕЛЯ II						
ДЕНЬ 7						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная сборная	180	7.09	28.05	7.02	200.30
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,0
	Кофейный напиток с молоком	150	1.97	2,08	13,95	82,0
итого за завтрак			11.09	40.78	14.21	329.77
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	150	1.00	20.00	0.20	92.00
итого за завтрак 2			1.00	20.00	0.20	92.00
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.84	20.76	4.21	146.58
	Птица тушенная в соусе	80	10,60	10,5	3,3	166,0
	Каша пшенная	110	4,8	4,0	25,3	183,0
	Икра свекольная	35	4,0	8,9	22,0	165,0
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0
	Кисель из с/фруктов	150	0.34	24.24	0.01	95.80
итого за обед			20	82.77	14.97	545.08
<i>Полдник</i>	Оладьи с повидлом	80	10.65	63.67	7.45	350.5
	Йогурт	150	4.36	3,75	6,30	78,0
итого за полдник			12.94	79.55	9.4	432.87
Итого за день:			43.70	220.25	35.63	1374.74

НЕДЕЛЯ II						
ДЕНЬ 8						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с манной крупой	150	4.68	14.68	4.66	119.45
	Бутерброд с сыром	30	4,05	6,14	14,18	128,0
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63	87.82
итого за завтрак			11.17	38.60	12.82	327.35
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	80	0.23	10.09	0.15	45.76
итого за завтрак 2			0.23	10.09	0.15	45.76
<i>Обед</i>	Суп гороховый с гренками	180	8.35	29.39	4.66	193.02
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,85	4,0	26,41	165,0
	Гуляш	60	14,8	15,0	2,2	280
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	1,04	26,8
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.24	13.48	0.01	54.97
итого за обед			33.64	91.01	29.38	759.92
<i>Полдник</i>	Яйцо отварное	30	6.22	0.34	5.63	76.92
	Винегрет овощной	40	0,5	5,0	3,3	60,0
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0
	Чай с сахаром	150	0.03	0,01	8,95	30,0
итого за полдник			9.39	24.57	8.46	215.99
Итого за день:			54.43	164.27	50.81	1349.02

НЕДЕЛЯ II						
ДЕНЬ 9						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная с изюмом	150	7.95	35.57	8.96	254.70
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,0
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.10	0.01	9,40	30,0
итого за завтрак			11.52	50.17	14.51	396.30
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	150	0.32	0.16	20,20	106,00
итого за завтрак 2			0,32	0,16	20,2	106,0
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский	180	1.99	13.71	5.25	112.25
	Плов из курицы	130	11,7	6,9	24,8	220,0
	Салат из свеклы	40	14,0	60,1	1,8	30,6
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0
	Компот из свежих яблок	150	0.08	15.92	0.05	57.98
итого за обед			14.40	61.49	12.29	459.45
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога	110	17,34	11,83	16,87	235,00
	Соус молочный	30	1.28	8.20	2.42	58.44
	Кофейный напиток с молоком	150	1.97	2,08	13,95	82,0
итого за полдник			17.33	34.70	14.02	328.74
Итого за день:			44.25	166.36	41.02	1276.49

НЕДЕЛЯ II						
ДЕНЬ 10						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Завтрак</i>	Макароны отварные с сыром	150	4.10	11.42	4.10	103.44
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97	125,0
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	15.88	1.95	82.37
итого за завтрак			6.13	24.95	11.83	219.07
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	80	0.23	10.09	0.15	45.76
итого за завтрак 2			0.23	10.09	0.15	45.76
<i>Обед</i>	Суп рыбный	180	5.75	14.77	4.92	128.83
	Жаркое по-домашнему	130	16,0	16,8	17,0	280,0
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	1,04	26,8
	Хлеб пшеничный	28	1,65	0,2	12,66	62,0
	Хлеб ржаной	28	1,34	0,25	9.35	41,0
	Кисель из сока	150	0.35	17.30	0.06	68.13
итого за обед			22.78	81.58	20.36	610.45
<i>Полдник</i>	Булочка сдобная	60	3,45	3,93	5.93	152,00
	Молоко кипяченое	150	4.58	4,08	7,58	85,0
итого за полдник			13.69	68.01	9.93	419.61
Итого за день:			42.83	184.63	42.27	1294.89