

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 270209DE79E925C9FB71FD16D7381596FCC78AF  
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: 01-12-2025  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Завершено  
Государственное агентство по  
регулированию и надзору в сфере  
потребительского рынка и  
труда Российской Федерации

Основное двухнедельное меню  
для детей дошкольного возраста (сад)  
с 10,5 часов пребывания  
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении  
«Парус» г.Феодосии Республики Крым»

Зима

2025-2026

## НЕДЕЛЯ 1

## ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная пшенная	180	5,78	5,47	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,63</b>	<b>12,37</b>	
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	180	0,9	0	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	200	5,22	23,83	
	Рис отварной с маслом	140	4,8	7,1	
	Рыба тушенная в томате с овощами	80	7,93	4,55	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	
	Компот из смеси сухофруктов и компотной смеси	180	0,4	0,1	
<b>итого за обед</b>			<b>23,78</b>	<b>39,28</b>	
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	130	18,69	12,67	
	Сгущенное молоко	28	0,48	1,89	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
<b>итого за полдник</b>			<b>22,36</b>	<b>15,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,67</b>	<b>67,51</b>	

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	УГЛ
<i>Завтрак</i>	Каша молочная гречневая	180	6,21	5,28	2
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	1
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,51</b>	<b>15,24</b>	<b>5</b>
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	100	0,28	12,14	0
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,28</b>	<b>12,14</b>	<b>0</b>
<i>Обед</i>	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,29	3,89	5
	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1
	Кисель из сока	180	0,38	19,71	0
<b>итого за обед</b>			<b>27,1</b>	<b>42,57</b>	<b>7</b>
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный	105	7,52	13,45	1
	Кабачковая икра	60	0,48	1,89	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	1
<b>итого за полдник</b>			<b>13,65</b>	<b>18,89</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,54</b>	<b>88,84</b>	<b>10</b>

## НЕДЕЛЯ 1

## ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	4,87	14,98	11,19
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	2,29
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	1,19
итого за завтрак			<b>11,05</b>	<b>22,1</b>	<b>4,67</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1,00	20,00	0,00
итого за завтрак 2			<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,1	11,19
	Печень по - строгановски	80	12,07	7,42	4,41
	Картофельное пюре	105	2,1	6,41	1,19
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,19
	Компот из компотной смеси	180	0,22	15,88	0,00
итого за обед			<b>19,04</b>	<b>38,19</b>	<b>11,19</b>
Полдник	Салат картофельный с солеными огурцами	80	11,74	6,18	9,19
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,41
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	1,19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,00
итого за полдник			<b>29,67</b>	<b>13,31</b>	<b>2,19</b>
Итого за день:			<b>60,76</b>	<b>93,6</b>	<b>11,19</b>

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,58	14,00	
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	
<b>итого за завтрак</b>			<b>9,43</b>	<b>20,9</b>	
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	100	0,28	12,14	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,28</b>	<b>12,14</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	200	5,17	14,90	
	Тефтели мясо-крупяные	130	9,85	10,20	
	Салат из свеклы	50	14,25	60,89	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	
	Кисель из повидла	180	0,17	29,70	
<b>итого за обед</b>			<b>39,65</b>	<b>119,8</b>	
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые	120	16,74	8,22	
	Сметана	30	0,10	0,12	
	Печенье	37	4,13	40,92	
	Ряженка порционная	180	5,22	4,50	
<b>итого за полдник</b>			<b>26,19</b>	<b>53,76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>75,55</b>	<b>206,6</b>	

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Угл.
<i>Завтрак</i>	Каша молочная манная	180	5,32	27,51	5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	1
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,62</b>	<b>37,47</b>	<b>3</b>
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	180	1,00	20,00	0
	Печенье				
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0</b>
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой	200	2,40	21,13	2
	Котлета мясная	80	11,00	6,00	1
	Макароны отварные с маслом	170	3,92	19,52	2
	Салат из квашенной капусты	50	0,8	2,95	2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	1
	Компот из свежих яблок	160	0,08	18,41	0
<b>итого за обед</b>			<b>22,83</b>	<b>68,76</b>	<b>4</b>
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный	80	3,0	1,6	3
	Молоко	180	4,48	7,52	4
<b>итого за полдник</b>			<b>10,84</b>	<b>72,63</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>45,29</b>	<b>198,86</b>	<b>8</b>

**НЕДЕЛЯ II**

**ДЕНЬ 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,8	9,4	
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	
<b>итого за завтрак</b>			<b>14.58</b>	<b>55.56</b>	
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	100	0.28	12.14	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0.28</b>	<b>12.14</b>	
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	2.03	12.58	
	Тефтели рыбные тушеные	170	12.93	22.42	
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	
	Компот из компотной смеси	180	2,2	0,1	
<b>итого за обед</b>			<b>21.18</b>	<b>83.43</b>	
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога запеченный	130	15,21	10,76	
	Соус молочный сладкий	40	1.28	8.20	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
<b>итого за полдник</b>			<b>16.19</b>	<b>45.57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52.23</b>	<b>196.70</b>	

**НЕДЕЛЯ II**

**ДЕНЬ 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Угле-
<i>Завтрак</i>	Каша молочная сборная	180	7.09	28.05	7.0
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	28,
	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.</b>
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	180	1.00	20.00	0.1
	Вафли				
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>1.00</b>	<b>20.00</b>	<b>0.</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с фасолью	200	5.84	20.76	4.1
	Курица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,
	Каша пшененная	130	4,94	4,34	27,
	Свекольная икра	50	4,6	9,1	24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,
	Кисель из с/фруктов	180	0.48	28.98	0.
<b>итого за обед</b>			<b>29.39</b>	<b>97.88</b>	<b>23.</b>
<i>Полдник</i>	Оладьи	100	11.99	68.84	8.
	Повидло	40	0.16	20.03	0.
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,
<b>итого за полдник</b>			<b>14.34</b>	<b>87.35</b>	<b>10</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>55.82</b>	<b>246.01</b>	<b>49.</b>

## НЕДЕЛЯ II

## ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Угл
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с манной крупой	180	5.17	17.07	5
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15
<b>итого за завтрак</b>			<b>12.66</b>	<b>43.86</b>	<b>16</b>
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	100	0.28	12.14	0
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0.28</b>	<b>12.14</b>	<b>0</b>
<i>Обед</i>	Суп гороховый с гренками	200	8.35	29.39	4
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,0	4,7	2
	Гуляш	80	15,0	15,3	2
	Огурец соленый, нарезка	30	1,08	3,04	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.22	15.88	0
<b>итого за обед</b>			<b>41.69</b>	<b>112.60</b>	<b>30</b>
<i>Полдник</i>	Яйцо отварное	50	6.22	0.34	5
	Винегрет овощной	50	0.7	5,2	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10
<b>итого за полдник</b>			<b>9.76</b>	<b>26.10</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64.39</b>	<b>194.70</b>	<b>62</b>

**НЕДЕЛЯ II**

**ДЕНЬ 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	180	10.30	45.92	10.5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10,2
<b>итого за завтрак</b>			<b>14.51</b>	<b>63.66</b>	<b>33.3</b>
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	180	0,12	0.18	27,1
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>1.00</b>	<b>20.00</b>	<b>0.2</b>
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский	200	2.46	17.11	6.4
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,1
	Салат из свеклы	50	14,25	60,89	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0
	Компот из свежих яблок	180	0,8	0,9	25,0
<b>итого за обед</b>			<b>25.77</b>	<b>72.13</b>	<b>14.4</b>
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,1
	Соус яблочный	50	0,09	0,09	17,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2,41	14,1
<b>итого за полдник</b>			<b>19.97</b>	<b>44.37</b>	<b>15.1</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61.25</b>	<b>200.16</b>	<b>63.7</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	14,6
	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>13.2</b>
<i>Завтрак 2</i>	Яблоки свежие	100	0.28	12.14	0.1
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0.28</b>	<b>12.14</b>	<b>0.1</b>
<i>Обед</i>	Суп рыбный	200	5.96	15.43	5.7
	Жаркое по-домашнему	150	16,94	17,05	17,4
	Салат из зеленого горошка	30	1,08	3,04	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0
	Кисель из сока	180	0.38	19.71	0.0
<b>итого за обед</b>			<b>26.16</b>	<b>85.35</b>	<b>24.1</b>
<i>Полдник</i>	Булочка сдобная	80	7,9	5,0	50,0
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,0
<b>итого за полдник</b>			<b>16.51</b>	<b>81.85</b>	<b>10.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48.80</b>	<b>205.85</b>	<b>39.4</b>