

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**Сведения о сертификате**

Сертификат: 87400DB74B0B8C20C21F299A8B82E5FDBCC1ABB9  
Срок действия с 08.12.2022 по 05.12.2032  
Владелец: Екатерина Леонидовна Саливанова  
Организация: МБДОУ №4 "Теремок" г. Феодосии  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 03-06-2026  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**Примерное десятидневное  
меню МБДОУ  
«Детский сад №4» Теремок»  
на летне-осенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 1					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>21.33</b>	<b>15.80</b>	<b>112.89</b>
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	16.10	6.98	85.83
	Кабачковая икра	50	0.96	3.78	4.44
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79
	Чай с сахаром и лимоном	180	1.69	0.42	9.83
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.33</b>	<b>0.07</b>	<b>6.50</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.33	0.07	6.50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>29.03</b>	<b>19.53</b>	<b>86.67</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	200	6.55	6.70	19.27
	Картофельное пюре с молоком	100	5.83	5.93	25.22
	Рыба запеченная с морковью и сыром в смет соусе	50	10.98	4.83	1.84
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.01	13.76
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>26.52</b>	<b>21.04</b>	<b>44.88</b>
Полдник	Запеканка творожно-манная с изюмом	150	21.76	16.79	38.08
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1465</b>	<b>77.21</b>	<b>56.44</b>	<b>250.94</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
<b>День 2</b>					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>25.68</b>	<b>29.66</b>	<b>76.02</b>
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	12.98	14.78	34.25
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	2.20	4.46	17.17
	Какао на молоке	180	10.50	10.42	24.60
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.26	0.17	11.47
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>22.40</b>	<b>12.09</b>	<b>65.43</b>
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8.38	0.68	12.95
	Рис отварной с маслом	100	2.47	3.98	25.55
	Суфле из печени	50	8.41	6.31	6.91
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>365</b>	<b>15.06</b>	<b>16.83</b>	<b>38.81</b>
Полдник	Омлет натуральный	80	8.95	13.48	2.60
	Горошек зеленый консервированный	40	1.44	0.04	3.92
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>63.40</b>	<b>58.75</b>	<b>191.73</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 3					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>23.94</b>	<b>26.43</b>	<b>74.31</b>
Завтрак	Каша молочная манная	200	8.88	9.03	36.37
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66
	Кофейный напиток на молоке	180	10.38	10.35	24.28
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.36</b>	<b>0.07</b>	<b>7.22</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>43.95</b>	<b>30.55</b>	<b>126.84</b>
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и капустой	200	4.19	4.02	15.09
	Макаронник с мясом птицы	150	34.22	24.47	72.83
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.09	0.00	12.34
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>3.67</b>	<b>4.26</b>	<b>42.03</b>
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	60	3.48	4.22	36.71
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	5.32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1395</b>	<b>71.92</b>	<b>61.31</b>	<b>250.40</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 4					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10.27</b>	<b>13.84</b>	<b>43.52</b>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.57	9.19	23.70
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.24</b>	<b>0.16</b>	<b>10.55</b>
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.24	0.16	10.55
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>31.53</b>	<b>27.19</b>	<b>62.47</b>
Обед	Суп гороховый	200	5.67	4.29	18.88
	Рагу овощное с мясом говядины в томатном соусе	150	21.13	21.08	15.13
	Хлеб пшеничный	30	4.46	1.73	22.31
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>344</b>	<b>13.35</b>	<b>12.11</b>	<b>62.14</b>
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Печенье	55	4.13	5.39	40.92
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1419</b>	<b>55.39</b>	<b>53.30</b>	<b>178.68</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 5					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>14.94</b>	<b>19.08</b>	<b>49.82</b>
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.14	12.00	30.63
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	5.53
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.36</b>	<b>0.07</b>	<b>7.22</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>35.04</b>	<b>37.69</b>	<b>79.51</b>
Обед	Борщ зеленый с яйцом	200	3.95	6.55	8.26
	Плов с мясом	150	25.27	29.10	30.02
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	14.61
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.61</b>	<b>5.89</b>	<b>32.63</b>
Полдник	Булочка с морковью и творогом	80	6.42	5.85	26.81
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	5.82
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1415</b>	<b>56.95</b>	<b>62.73</b>	<b>169.18</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 6					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>15.04</b>	<b>15.51</b>	<b>55.33</b>
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	12.27	10.85	34.23
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	8.31
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.36</b>	<b>0.07</b>	<b>7.22</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>41.42</b>	<b>19.84</b>	<b>89.89</b>
Обед	Суп картофельный с фасолью с курицей	200	10.87	5.15	19.98
	Картофельное пюре с молоком	100	2.84	3.54	16.54
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	20.13	8.34	3.47
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08
	Хлеб пшеничный	30	4.46	1.73	22.31
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.01	13.76
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>19.64</b>	<b>15.82</b>	<b>25.97</b>
Полдник	Пудинг творожно-манный со сметаной	100	14.88	11.57	19.17
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1415</b>	<b>76.46</b>	<b>51.24</b>	<b>178.41</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 7					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>18.75</b>	<b>21.29</b>	<b>73.55</b>
Завтрак	Каша молочная манная	200	6.15	6.46	31.79
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	2.20	4.46	17.17
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	24.59
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.26	0.17	11.47
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>23.03</b>	<b>17.30</b>	<b>81.54</b>
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2.29	6.31	17.22
	Каша пшеничная	100	4.76	3.71	26.64
	Печень по строгановски со сметанным соусом	50	10.29	5.17	4.91
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>6.30</b>	<b>12.95</b>	<b>40.59</b>
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6.11	12.91	35.27
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	5.32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>48.34</b>	<b>51.71</b>	<b>207.15</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 8					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>24.99</b>	<b>28.81</b>	<b>70.87</b>
Завтрак	Каша молочная сборная	200	9.90	11.40	32.86
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66
	Какао на молоке	180	10.41	10.36	24.35
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.43</b>	<b>0.09</b>	<b>8.67</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.43	0.09	8.67
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>29.90</b>	<b>28.59</b>	<b>82.39</b>
Обед	Борщ зеленый с яйцом	200	3.95	6.55	9.46
	Каша гречневая с мясом птицы	150	20.41	19.98	34.01
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.09	0.00	12.34
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>288</b>	<b>6.94</b>	<b>7.64</b>	<b>41.85</b>
Полдник	Пирожок с картошкой	108	6.75	7.60	35.53
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	6.32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1443</b>	<b>62.26</b>	<b>65.13</b>	<b>203.78</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 9					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12.84</b>	<b>16.07</b>	<b>50.44</b>
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.14	11.42	30.62
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.26	0.17	11.47
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>21.73</b>	<b>20.31</b>	<b>52.48</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0.89	2.30	5.17
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	4.31	21.71
	Котлета мясная с подливой	50	13.35	12.58	5.58
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>365</b>	<b>15.06</b>	<b>16.83</b>	<b>38.81</b>
Полдник	Омлет натуральный	80	8.95	13.48	2.60
	Горох зеленый консервированный	40	1.44	0.04	3.92
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>49.89</b>	<b>53.38</b>	<b>153.20</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 10					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>17.78</b>	<b>21.86</b>	<b>54.94</b>
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	12.98	14.78	34.25
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.36</b>	<b>0.07</b>	<b>7.22</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>31.13</b>	<b>31.55</b>	<b>67.47</b>
Обед	Свекольник	200	1.77	6.21	11.49
	Голубцы ленивые со сметаной	150	23.86	23.34	15.87
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	14.61
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10.35</b>	<b>11.72</b>	<b>51.32</b>
Полдник	Пирог с яблоками печеный	60	5.76	7.47	32.96
	Напиток кисломолочный Снежок	170	4.59	4.25	18.36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1345</b>	<b>59.62</b>	<b>65.20</b>	<b>180.95</b>