

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 87400DB74B0B8C20C21F299A8B82E5FDBCC1ABBB9
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: 29-08-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №4» Теремок»

Е. Л. Саливанова



**Примерное десятидневное
меню МБДОУ
«Детский сад №4» Теремок»
на осенне-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	415	8.28	11.76	50.86	342.14	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.71	3.95	25.06	148.47	
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	630	29.15	20.93	85.58	661.58	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	200	6.38	7.02	15.99	150.97	
	Картофельное пюре с молоком	100	6.34	7.90	23.57	194.63	
	Рыба запеченая в сметанном соусе с сыром	50	10.80	3.93	1.02	83.04	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Итого за Полдник	280	20.65	13.10	33.07	326.91	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	100	20.53	13.07	26.04	302.27	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	58.58	45.89	179.51	1376.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	420	21.48	24.67	73.33	593.27	
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	8.48	9.68	25.22	219.04	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	2.60	4.62	16.04	122.50	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	32.07	251.73	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	660	28.07	13.07	92.70	612.94	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8.18	0.64	11.32	86.43	
	Рис отварной с маслом	100	2.79	4.03	28.92	167.40	
	Суфле из печени	50	11.37	6.34	7.78	135.20	
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Кисель из компотной смеси свежемороженой	200	0.18	0.03	17.03	64.11	
	Итого за Полдник	250	10.82	11.39	38.15	306.01	
Полдник	Пирожок с картошкой	80	6.06	7.14	31.35	215.91	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	60.63	49.30	215.65	1564.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	425	15.55	20.08	54.26	461.02	
Завтрак	Каша молочная сборная	200	10.44	12.48	34.41	290.08	
	Бутерброд с сыром	45	4.99	7.57	12.82	146.30	
	Какао на молоке	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	600	42.18	31.60	129.33	976.41	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и капустой	200	4.87	5.17	22.24	160.14	
	Макаронник с мясом птицы	150	34.23	25.34	72.84	654.25	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	365	15.07	18.14	40.81	390.28	
Полдник	Омлет натуральный	80	8.96	14.79	2.61	182.41	
	Горошек зеленый консервированный	40	1.44	0.04	3.92	22.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22	73.50	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	73.30	69.92	234.40	1873.71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	415	12.17	14.47	50.56	385.37	
Завтрак	Каша молочная манная	200	8.38	9.41	23.36	211.66	
	Бутерброд с маслом	35	3.60	5.02	17.89	139.04	
	Кофейный напиток	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	590	30.82	32.80	62.72	681.49	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2.06	7.43	14.29	137.35	
	Голубцы ленивые со сметаной	150	23.39	23.30	13.78	356.01	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из компотной смеси свежемороженой	180	0.27	0.09	9.15	37.83	
	Итого за Полдник	230	10.35	10.42	46.31	327.81	
Полдник	Пирог с яблоками печеный	60	5.76	6.17	27.95	193.51	
	Напиток кисломолочный Снежок	170	4.59	4.25	18.36	134.30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1335	54.84	58.19	180.59	1490.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	425	12.40	17.42	42.02	377.04	
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	7.69	9.72	22.96	209.59	
	Бутерброд с сыром	45	4.59	7.67	12.03	142.81	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	630	35.57	38.24	72.71	801.53	
Обед	Свекольник	200	1.77	6.93	13.50	131.22	
	Жаркое по домашнему	150	28.17	29.23	15.20	440.76	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	17.61	74.85	
	Итого за Полдник	250	11.26	9.61	54.74	348.66	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70	11.07	9.57	45.43	313.99	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	59.73	65.37	179.47	1573.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	365	9.75	10.71	47.30	337.29	
Завтрак	Макароны с сыром	150	7.15	6.12	26.05	197.46	
	Бутерброд с маслом	35	2.41	4.55	11.94	105.16	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	630	27.14	13.27	73.82	533.23	
Обед	Суп картофельный с мясом птицы с пшеном	200	5.78	4.38	16.09	124.63	
	Картофельное пюре на молоке	100	3.01	3.53	17.98	118.42	
	Суфле рыбное	50	12.85	3.21	5.20	101.04	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из компотной смеси свежемороженой	180	0.27	0.09	8.15	34.44	
	Итого за Полдник	300	19.92	13.91	39.47	362.13	
Полдник	Вареники ленивые	120	19.80	13.88	32.44	337.49	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	57.31	37.99	170.59	1278.65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	400	21.00	23.77	79.96	612.59	
Завтрак	Каша молочная манная	180	8.00	8.78	31.85	238.36	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	2.60	4.62	16.04	122.50	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	32.07	251.73	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	660	27.93	15.89	106.73	704.93	
Обед	Суп гороховый	200	6.02	3.34	21.80	140.78	
	Каша пшеничная	120	5.72	5.32	31.98	211.09	
	Печень по строгановски со сметанным соусом	50	10.24	5.18	4.70	108.24	
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	230	10.41	9.50	66.25	396.52	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	5.82	5.25	47.89	262.22	
	Напиток кисломолочный Снежок	170	4.59	4.25	18.36	134.30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	59.60	49.33	264.41	1766.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	425	18.74	23.17	52.18	490.98	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.56	7.38	18.89	172.79	
	Бутерброд с сыром	45	4.60	9.30	12.04	159.64	
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	600	28.22	26.14	81.64	655.25	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и капустой	200	4.87	5.17	22.24	160.14	
	Каша гречневая с мясом птицы	150	20.40	19.81	34.01	371.47	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из компотной смеси свежемороженой	180	0.27	0.09	11.74	46.64	
	Итого за Полдник	365	15.07	18.14	40.81	390.28	
Полдник	Омлет натуральный	80	8.96	14.79	2.61	182.41	
	Горошек зеленый консервированный	40	1.44	0.04	3.92	22.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22	73.50	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	62.53	67.55	184.63	1582.51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	415	25.79	28.98	72.76	649.86	
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	12.98	14.06	36.23	318.40	
	Бутерброд с маслом	35	2.41	4.55	11.94	105.16	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	24.59	226.30	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	640	27.65	25.56	83.13	696.82	
Обед	Суп рисовый	200	1.74	5.48	13.65	114.05	
	Макароны отварные с маслом	90	3.92	2.93	19.52	127.44	
	Котлета мясная с подливой	60	16.04	15.10	6.70	227.46	
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	15.61	68.07	
	Итого за Полдник	230	10.88	18.61	43.39	394.61	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6.12	14.36	36.59	304.51	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	65.82	73.65	220.28	1837.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	425	14.84	17.67	45.68	398.07	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62	230.62	
	Бутерброд с сыром	45	4.59	7.67	12.03	142.81	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	630	33.16	38.78	79.18	814.63	
Обед	Щи из квашенной капусты со сметаной	200	2.22	8.81	12.83	143.19	
	Плов с мясом	150	25.44	27.82	31.80	482.30	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из компотной смеси свежемороженн	180	0.27	0.09	8.15	34.44	
	Итого за Полдник	364	13.89	15.20	67.02	467.56	
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Печенье	55	4.13	5.39	40.92	229.35	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1519	62.39	71.75	201.88	1726.26	