ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: C=RU, OU=Заведующий, O=" МБДОУ ""Детский сад 3 "" Юля""", CN=Тисленко Марина Васильевна, E=detsadula3@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2026.04.09 15:18:24+03'00'

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 3 «Юля»
г.Феодосии Республики Крым

_____ М.В. Тисленко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 2-3 года

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	**ясли**	**ясли**	**ясли**	**ясли**	**ясли**
205	**1**	Макароны отварные с сыром	120	2.6	2.73	13.91	89.77
1	**2**	Бутерброд с маслом	30	2.54	7.04	14.67	110
392	**3**	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	**300**	***5.2***	***9.8***	***39.6***	***242.7***
		второй завтрак					
399	**1**	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		итого за второй завтрак	**150**	***0.9***	***0***	***18***	***70***
		обед					
81	**1**	Суп с бобовыми(гороховый)	180	1.12	1.87	6.59	81
247	**2**	Рыба тушёная с овощами.	65	7.28	2.93	6.78	87
321/336	**3**	Пюре картофельное (Картофель отварной со слив.маслом)	120	0.57	2.44	3.35	37.56
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	20	2.33	0.33	13.3	66.67
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	**7**	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	**605**	***14.7***	***7.6***	***57.0***	***429.2***
		полдник					
235	**1**	Пудинг из творога (запеченный)	80	18.86	5.72	13.76	97.5
372	**2**	Соус сметанный	15	3.82	2.55	30.4	179
401/400	**3**	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	150	4.18	4	6.4	80
		итого за полдник	**245**	***26.9***	***12.3***	***50.6***	***356.5***
		ИТОГО за целый день	**1300**	**47.6**	**29.6**	**165.1**	**1098.4**

Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.		Пищевые вещества на порцию				
		Наименование блюд	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
		завтрак	**ясли**	**ясли**	**ясли**	**ясли**
94		Каша молочная жидкая с манной крупой	150	4.8	4.95	15.39
1	**2**	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	13.3
395	**3**	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83
		итого за завтрак	**330**	***12.1***	***16.4***	***36.5***
		второй завтрак				
368	**1**	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8
		итого за второй завтрак	**95**	***0.4***	***0.4***	***9.8***
		обед				
57	**1**	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	180	3.73	2.95	7.64
294	**2**	Бефстроганов из отварного мяса	65	10	6.2	2
165	**3**	Каши со сливочным маслом	120	4.71	4.86	18.35
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94
372	**6**	Компот из свежих фруктов	150	0.07	0.03	10.3
		итого за обед	**585**	***18.8***	***14.0***	***54.7***
		полдник				
215	**1**	Омлет натуральный	50	7.28	2.93	7.31
53	**2**	Кабачковая икра из свеж. овощей	80	0.9	3.7	5.06
	3	Хлеб пшеничный	20	*2.33*	*0.33*	*13.3*
392	**4**	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99
		итого заполдник	**270**	***14.0***	***14.7***	***47.2***
		ИТОГО за целый день	**1280**	**45.2**	**45.6**	**148.3**

Энергетическая ценность
ясли
104.85
113.1
86.67
304.6
44
44
105.99
181.83
115.08
2.7
76.8
79.2
561.6
87
54.96
66.67
42.9
267.8
1178.0

Третий день (среда) 1-я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с гречневой крупой	150	4.8	4.95	15.39	104.85
3	2	Бутерброд с сыром	35	4.84	7.04	14.67	120
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	**335**	***9.7***	***12.0***	***41.1***	***267.8***
		второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	25	0.68	0.9	6.7	37.55
		итого за второй завтрак	**175**	***1.58***	***0.9***	***24.7***	***107.55***
		обед					
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.52	3.46	9.79	81
321/336	2	Пюре картофельное (Картофель отварной со сл.маслом)	120	2.29	3.5	13.75	98.3
282	3	Шницель мясной	60	7.39	6.93	9.42	137.25
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	7	Компот из сушеных фруктов(из св.фруктов)	150	0.1	0.1	9.75	61
		итого за обед	**600**	***14.9***	***14.3***	***72.5***	***523.7***
		полдник					
458	1	Ватрушка с творогом	80	7.9	5.5	20.8	162
368	2	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
400/401	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	150	4.18	4	6.72	82
		итого за полдник	**325**	***12.5***	***9.9***	***37.3***	***288.0***
		ИТОГО за целый день	**1435**	**38.59**	**37.11**	**175.52**	**1187.0**

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
		завтрак	**ясли**	**ясли**	**ясли**	**ясли**	**ясли**
94	**1**	Каша молочная жидкая "Геркулес"	150	4.8	4.95	15.39	104.85
1	**2**	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	11.07	93
395	**3**	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83	86.67
		итого за завтрак	**330**	***12.1***	***16.4***	***34.3***	***284.5***
		второй завтрак					
368	**1**	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	**95**	***0.4***	***0.4***	***9.8***	***44***
		обед					
59	**1**	Борщ вегетарианский со сметаной	180	1.45	2.93	5.09	86.43
304	**2**	Плов из птицы	140	7.71	10.2	16.1	177.5
	3	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	4	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	**5**	Компот из сухофруктов(из свежих фруктов)	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	**540**	***12.6***	***13.1***	***48.1***	***420.9***
		полдник					
258	1	Котлета рыбная	60	*7.39*	*6.93*	*9.42*	*137.25*
	2	Горошек(кукуруза)консервирова	40	*3.7*	*7.4*	*10.15*	*4.3*
	3	Хлеб пшеничный	20	2.92	0.41	16.67	83.33
392	**4**	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за полдник	**170**	***2.9***	***0.4***	***27.7***	***126.2***
		ИТОГО за целый день	**1135**	**27.96**	**30.37**	**119.88**	**875.7**

Пятый день (пятница) 1 -я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с пшеном	180	5.18	4.68	16.92	130.68
1	2	Бутерброд с маслом	30	4.84	7.04	14.67	120
397	3	Какао с молоком	150	7.92	12.98	18.75	125.23
		итого за завтрак	**360**	***17.9***	***24.7***	***50.3***	***375.9***
		второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	**95**	***0.4***	***0 ,4***	***9.8***	***44***
		обед					
86	1	Суп картофельный с крупой	180	2.52	3.46	19.76	81
	2	Рагу овощное с мясом	140	27.1	5.98	26.66	212
	3	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	4	Хлеб пшеничный	20	2.12	3.96	10.12	84.24
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	6	Компот из сушеных фруктов(из свежих фруктов)	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	**600**	***35.2***	***13.4***	***83.5***	***534.2***
		полдник					
473	1	Булочка "Веснушка"	50	4.1	6.4	35.3	159
	2	Морковь свежая порционная	40	3.5	0.5	7.6	35
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за полдник	**240**	***7.6***	***6.9***	***53.9***	***236.9***
		ИТОГО за целый день	**1295**	**40 74**	**36 8**	**184 5**	**1156**

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
165	1	Каша гречневая,рассыпчатая, сладкая	120	2.32	3.96	24.08	142
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	13.3	113.1
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	**300**	***4.9***	***11.3***	***48.4***	***298.0***
	второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		итого за второй завтрак	**150**	***0.9***	***0***	***18***	***70***
	обед						
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5.16	5.04	8.6	100
317	2	Макароны отварные со слив.маслом	120	2.29	3.5	13.75	98.3
	3	Запеканка из говяжьей печени	60	27.8	20.5	13.1	143
	4	Овощи свежие порционные	40	0.57	2.44	3.35	37.56
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
	6	Хлеб пшеничный	20	1.75	0.25	10	50
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	**550**	**13.03**	**11.23**	**62.14**	**440.16**
	полдник						
233	1	Сырники с морковью	80	21.05	6.38	15.36	108.8
	2	Повидло фруктовое	15	3.82	2.55	30.4	179
397	3	Какао с молоком	150	7.92	12.98	18.75	125.23
		итого за полдник	**245**	***32.8***	***21.9***	***64.5***	***413.0***
		ИТОГО за целый день	**1245**	**51.6**	**44.41**	**193.02**	**1221.19**

Седьмой день (вторник) 2-я неделя

№ рец.		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энегетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	150	4.8	4.95	15.39	104.85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	11.07	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83	86.67
		итого за завтрак	**330**	***12.1***	***16.4***	***34.3***	***284.5***
		второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	**95**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**44**
		обед					
	1	Суп овощной со сметаной	180	2.52	3.46	9.79	81
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	120	2.6	2.73	13.91	89.77
258	3	Шницель рыбный	60	7.39	6.93	9.42	137.25
	4	Свежие овощи порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
382	6	Кисель из сока натурального	150	0.07	0.03	10.3	79.2
		итого за обед	**400**	***10.3***	***9.7***	***50.1***	***385.7***
		полдник					
216	1	Омлет с сыром	50	*7.52*	*13.46*	*1.57*	*111*
	2	Свекла отварная	40	2.34	2.46	13.75	97
	3	Хлеб пшеничный	20	1.75	0.25	10	50
392	4	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итогоза полдник	**150**	***0.0***	***0.0***	***11.0***	***42.9***
		ИТОГО за целый день	**975**	**22.8**	**26.5**	**105.15**	**757.14**

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№ рец.		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая Геркулес	150	4.8	4.95	15.39	104.85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	11.07	93
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	**330**	***7.4***	***12.3***	***37.5***	***240.8***
		второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	25	0.68	0.9	6.7	37.55
		итого за второй завтрак	**175**	**1.58**	**0.9**	**24.7**	**107.55**
		обед					
81	1	Суп бобовыми(фасоль)	180	1.04	2.05	5.09	106
298/316	2	Голубцы ленивые (перец фаршированный мясом и рисом)	140	4.34	6.19	7.33	103.3
354	3	Соус сметанный	15	0.25	1.8	0.5	19
	4	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	5	Хлеб пшеничный	20	2.92	0.41	16.67	83.33
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	7	Комот из сухофруктов(из свежих плодов)	150	0.1	0.1	9.75	61
		итого за обед	**255**	***3.5***	***2.3***	***43.4***	***242.8***
		полдник					
237	1	Запеканка из творога	80	21.05	6.38	15.36	108.8
	2	Молоко сгущённое порционное	15	1.25	2.13	14	80.13
400/401	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	150	4.18	4	6.72	82
		итого за полдник	**245**	***26.5***	***12.5***	***36.1***	***270.9***
		ИТОГО за целый день	**1005**	**38.97**	**27.98**	**141.59**	**862.06**

Девятый день (четверг) 2-я неделя

№			Пищевые вещества на порцию				
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая с пшеничной крупой	150	4.8	4.95	15.39	104.85
3	2	Бутерброд с сыром	35	4.84	7.04	14.67	120
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4.67	4.17	7.83	86.67
		итого за завтрак	**335**	***14.3***	***16.2***	***37.9***	***311.5***
		второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
		итого за второй завтрак	**95**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**44**
		обед					
68/76	1	Щи зелёные (Рассольник ленинградский)	180	1.12	1.87	6.59	81
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	120	2.6	2.73	13.91	89.77
	3	Птица тушёнаяв в сметанном соусе.	65	4.21	3.34	0.14	31.5
	5	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	6	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376/372	7	Компот из сушеных фруктов(из свежих плодов)	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	**585**	***11.3***	***7.9***	***47.6***	***359.3***
		полдник					
213	1	Яйцо варённое	20	4.21	3.34	0.14	31.5
53	2	Кабачковая икра из свежих овощей	80	0.9	3.7	5.06	54.96
	3	Хлеб пшеничный	20	1.75	0.25	10	50
392	4	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за полдник	**270**	***6.9***	***7.3***	***26.2***	***179.4***
		ИТОГО за целый день	**1285**	**32.93**	**31.79**	**121.46**	**894.2**

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№		Пищевые вещества на порцию					
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная жидкая рисовая	150	4.09	7.32	23.39	169
1	2	Бутерброд с маслом	30	2.58	7.31	13.3	113.1
392	3	Чай с сахаром	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за завтрак	**330**	***6.7***	***14.6***	***47.7***	***325.0***
		второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		итого за второй завтрак	**150**	**0.9**	**0**	**18**	**70**
		обед					
	1	Свекольник с яйцом	180	5.09	3.56	7.47	124.33
	2	Капуста тушённая с мясом	140	7.39	6.93	9.42	137.25
	3	Овощи свежие порционные	40	0.15	0	0.5	2.7
	4	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	6	Комопот из сухофруктов	150	3.17	0	10.5	77.5
		итого за обед	**560**	***18.2***	***10.8***	***57.1***	***485.3***
		полдник					
460	1	Крендель сахарный	50	3.64	8.4	18.5	175
368	2	Плоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	44
400/401	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	150	4.18	4	6.72	82
		итого за полдник	**295**	***8.2***	***12.8***	***35.0***	***301.0***
		ИТОГО за целый день	**1335**	**34.03**	**38.25**	**157.83**	**1181.25**
		Итого за весь период	**12290**	**339.75**	**311.65**	**1327.82**	**10410.89**

При составлении меню была использована литература

1,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций /Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2011,-583с.

2,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций 2 /Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2016,-639с.

?-е издание, дополненное и переработанное