ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 2.edsoh.ru
Уполномоченное лицо — руководитель образовательного учреждения:
Олискевич Алла Викторовна
Действителен с: с 25.03.2025, 06:35
Действителен до: до 18.06.2026, 06:35
Ключ подписи: 2458A3ZDDFF9681087C1A1DD123CB0483

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 2
«Звёздочка» г.Симферополя
_____ А.В.Олискевич
Приказ №43 от 03.02.2026 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида №2 "Звёздочка" муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период

День 1 - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168 Каша молочная манная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,88
	№ 2 Батон с маслом	40/5	2,4	8,6	15,7	150	-
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый яблочный	100	0,75	-	19,05	79	0,2
Обед	№ 57 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	12,035	5,82	7,52	102	8,2
	№ 304 Плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	0,546
	Соленый огурец	30	-	-	3	12	-
	№ 376 Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	№ 1 Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,7	87	-
Полдник	№ 215 Омлет натур.	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18
	№ 93 Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	2
	№ 397 Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,3
	№ 1 Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-
	№ 39 Вафли	30	0,96	0,84	19,14	105	-
ИТОГО за день			61,6	63,39	243,15	1770,8	

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-520	425	600-700	660	450-600	510

День 3 - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 93 Суп молочный вермишелевый	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,4	0	12,13	47	1,8
	№ 2 Батон с маслом, с сыром	40/7/10	2,4	8,6	15,7	150	-
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,07	79	0,2
Обед	№ 188 Суп гречневый	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87
	№ 298 Голубцы ленивые с мясом, рисом, сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	46,28
	Соленый огурец	30	-	-	3	12	-
	№ 176 Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	№ 1 Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,7	87	-
Полдник	№ 237 Запеканка творожная со сливочным маслом	150/5	26,31	18,09	25,74	372	1,6
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	95,4	2
	Печенье	40	7,6	10	93	502	-
	Яблоко	100	0,4	0,4	32	138	11,9
ИТОГО за день			71,69	63,8	314,27	2128,4	

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-520	430	600-700	660	450-550	475

День 4 - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 43 Каша молочная гречневая	200	5,76	6,63	18,28	156	1,2
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
	№ 2 Батон с маслом	40/6	2,4	8,6	15,7	150	-
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,5	79	0,2
Обед	№ 87 Суп рыбный (консерва)	200	11,4	9,24	9,96	205,5	6,3
	№ 70 Котлета куриная	60	15,68	17,33	10,8	221	-
	№ 378 Каша «Артек»	130	6	2,69	33,22	172,61	-
	Соленый огурец	50	-	-	-	-	-
	№ 398 Шиповник	130	0,61	0,25	18,64	79	-
	№ 1 Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,7	87	-
Полдник	№ 213 Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	-
	№ 52 Салат из консервированной кукурузы	60	1,57	5,08	3,9	67	15,28
	№ 397 Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	4,05
	№ 1 Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-
	Булочка домашняя	70	4,92	7,51	38,36	214	-
ИТОГО за день			63,74	65,99	243,15	1666,11	

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	426	600-700	620	400-500	400

День 5 - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 206Макароны отварные с маслом, сыром	150/15	101,	9,25	28,78	235	0,3
	№ 10 Салат из зеленого горошка с маслом	50	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5
	№ 397 Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,4
	№ 2 Батон с маслом	40/7	2,4	8,6	15,7	150	-
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,5	79	0,2
Обед	№ 84 Свекольник со сметаной	200	1,92	6,33	10,5	104,12	3,7
	№ 276 Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	27,53	7,47	21,95	180,8	8,97
	Соленый огурец	40	-	-	4	14	-
	№ 176 Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	№ 1 Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,7	87	-
Полдник	№ 94 Каша пшеничная молочная	250	5,76	6,63	18,28	199,7	1,17
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
	№ 1 Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-
	№ 39 Вафли	30	0,96	0,84	19,14	105	-
	Яблоко	100	0,4	0,4	32	138	11,9
ИТОГО за день			61,08	58,04	241,1	1609	

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	440	600-700	670	420-550	600

День 6 - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168 Каша молочная манная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,83
	№ 2 Батон с маслом	40/7	2,5	8,9	16	155	-
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый яблочный	100	0,75	-	19,05	79	0,2
Обед	№ 57 Борщ с капустой со сметаной	200,0	8,96	6,59	10,37	186,3	10,75
	№ 304 Плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	354	0,54
	Соленый огурец	40	-	-	4	12	-
	№ 376 Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,26	110	0,3
	№ 1 Хлеб ржаной	50	-	-	-	-	-
Полдник	№ 215 Омлет натур.	80,0	8,28	16,03	1,56	180	0,15
	№ 21 Салат из свеклы и соленых огурцов	100	0,95	5,10	4,53	81,0	3,67
	№ 395 Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,33
	№ 1 Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	74,3	75,2	-
	№ 39 Кондитерские изделия (вафли)	30	0,96	0,84	19,14	105	-
ИТОГО за день			51,34	64,26	229,3	1670,5	21,2

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-500	427	600-700	670	420-500	420

День 7 - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 43 Суп геркулесовый молочный	200	6,63	6,63	18,28	156	1
	№ 3 Батон с маслом с сыром	40/5	6,45	7,27	17,77	162	-
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,05	79	0,2
Обед	№ 71 Щи из кваш./свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,86	6,43	177	6,3
	№ 70 Шницель из филе куриного	60	15,58	16,33	10,84	225	-
	№ 168 Каша пшенная с маслом	130	3,43	3,2	31,18	153	-
	Соленый огурец	40	-	-	4	12	-
	№ 398 Шиповник	140	-	-	-	-	-
	№ 1 Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,7	87	-
Полдник	№ 261 Тефтеля рыбная тушен.	80	10,15	4,21	10,67	121	0,26
	№ 392 Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	№ 52 Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	5,8
	№ 395 Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1
	№ 1 Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	76,2	79,2	-
ИТОГО за день			57,96	54,95	231,8	1694,2	36,3

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-500	425	600-700	620	420-500	515

День 8 - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 43 Каша пшенная молочная	200	5,76	6,63	18,28	199,7	1,16
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
	№ 2 Батон с маслом, с сыром	40/5	6,45	7,27	17,77	162	-
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,07	79	0,2
Обед	№ 75 Суп вермишелевый	200	6,45	5,16	21,02	148,87	3,7
	№ 311 Ёжики с мясом, рисом	75	12,7	12,08	3,39	173	-
	№ 336 Капуста тушеная на слив.масле	150	3,3	2,78	16,92	110,24	14,84
	№ 376 Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	№ 1 Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-
Полдник	№ 23 Ленивые вареники со слив. маслом, сахаром	155	21,89	16,03	22,6	321	0,045
	№ 401 Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54
	№ 39 Кондитерские изделия (зефир)	40	1,02	1,68	48,06	90	-
	№ 1 Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	76,2	79,2	-
ИТОГО за день			69,3	67,6	308,53	1708	26,4

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-500	425	600-700	655	420-500	435

День 9 - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 43 Суп гречневый молочный	250	5,76	6,63	18,28	156	1,2
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
	№ 2 Батон с маслом	40/6	2,4	8,6	15,7	150	-
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,5	79	0,2
Обед	№ 76 Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,99	5,03	16,92	122	6,0
	№ 70 Биточки куриные	60	15,68	17,33	10,8	221	-
	№ 378 Каша «Артек» с маслом	150	6	2,69	33,22	172,61	-
	Соленый огурец	40	-	-	-	-	-
	№ 398 Шиповник	140	0,61	0,25	18,64	79	-
	№ 1 Хлеб ржаной	50	-	-	-	-	-
Полдник	№ 213 Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	-
	№ 45 Салат Винегрет овощной	10	1,38	6,18	8,4	94,8	1,26
	№ 397 Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,3
	№ 1 Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-
	Булочка домашняя	70	4,92	7,51	38,36	214	-
ИТОГО за день			50,51	52,54	216,55	1602,41	14,01

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-500	425	600-700	640	420-500	440

День 10 - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ККал	Вит. С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 206 Макароны отварные с маслом, сыром	150/15	10,1	9,25	28,78	235	0,3
	№ 52 Салат из консервир. кукурузы	60	1,57	5,08	3,9	67	15,28
	№ 395 Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,33
	№ 2 Батон с маслом	40/6	2,4	8,6	15,7	150	-
II завтрак	№ 399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,5	79	0,2
Обед	№ 81 Суп гороховый с гренками	200	5,49	5,27	16,32	135	9,6
	№ 137 Рагу овощное с филе куриным	200	21,71	16,55	15,02	196,0	5,2
	Соленый огурец	40	-	-	4	14	-
	№ 376 Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	№ 1 Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-
Полдник	№ 43 Каша рисовая молочная	250	6,63	6,63	18,28	199,7	0,92
	№ 393 Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	4,05
	№ 39 Кондитерские изделия (печенье)	40	7,6	10,0	93,0	505	-
	№ 368 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	60,0
ИТОГО за день			61,7	64,7	271,2	1948,2	97,28

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	451	600-700	665	400-500	570