ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 44.simdo.ru
Уполномоченное лицо — руководитель образовательного учреждения
Шевякова Людмила Николаевна
Действителен с: с 22.05.2026, 09:13
Действителен до: до 15.08.2027, 09:13
Ключ подписи: 3DC1F892AFE7794410AA3D8B284BC32

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 44 «Грибочек»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республика Крым

УТВЕРЖДЕННО:
Заведующий МБДОУ № 44
_____ Л. Н. Шевякова
Приказ № 93 от 28 мая 2026 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория 3-7 лет

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
Завтрак	**Суп молочный с овсяными хлопьями**	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	101
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33,0	0,0	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,0	576
	Итого	**425**	**9,02**	**10,10**	**48,55**	**326,20**	**0,94**	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт (ряженка,йогурт)	180	5,22	4,5	7.56	92,0	0,54	420
	Итого	**180**	**5,22**	**4,5**	**7,56**	**92,00**	**0,54**	
Обед	**Суп с фрикадельками (годядина)**	225	5.86	4,65	13,88	121.50	9.9	83 , 121
	Котлета любительская (рыбная)	80	10.64	3.76	7,67	107	0,34	255
	Рис отварной	130	3.16	4.56	31.80	181,74	.00	315
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.16	9,84	46,80	0,00	573
	Компот из свежемороженных ягод	180	0.44	0,17	29.19	120.06	1,79	395
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,30	8,02	42,20	0,00	575
	Итого	**655**	**23,22**	**13.60**	**100.4**	**618,30**	**13,46**	
Уплотненный полдник	**Пудинг творожный с манной крупой**	100	17,54	12.05	17,15	247	0.24	251
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,50		582
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Джем (повидло)	20	0,08	0.00	13,00	52,40	0,10	86
	Итого	**330**	**25,35**	**19,87**	**61,54**	**525,90**	**2,8**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1590,00**	**62,81**	**48,07**	**218,05**	**1562,40**	**16,31**	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	**Суп молочный с гречневой крупой**	200	5,94	3.99	17,08	142,20	0,91	101
	Чай с лимоном	180/20	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	412
	Батон нарезной	40,0	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
	Масло порциями	5,0	0.04	3,63	0.07	33,0	0.00	6
	Итого	**445**	**9,14**	**8,16**	**49,04**	**325,16**	**4.05**	
2 завтрак								
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,70	66,00	15,00	386
	Итого	**150**	**0.6**	**0.6**	**14,70**	**66,00**	**15.0**	
Обед	**Свекольник**	200	1,86	3,78	8,26	74,60	6,32	98
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	17,47	21,95	265	8,97	292
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,0	6,0	70
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,17	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20		574
	Итого	**690**	**33,30**	**21,93**	**74,01**	**573,82**	**25,67**	
Уплотненный полдник	**Макароны с сыром**	150	9.29	10.01	22,71	218,0	0.14	220
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,30		580
	Чай с сахаром	180	0,06	0.02	9,99	40,00	0.03	411
	Итого	**360**	**10,52**	**19,21**	**51,45**	**420,30**	**0,17**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1645**	**54,82**	**49,91**	**186,93**	**1346,76**	**40,87**	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	200	3.99	5,08	16,42	132,20	0,91	101
	Чай с лимоном	180/20	0.13	0.02	11,33	45,56	3,14	412
	Батон нарезной	40,0	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
	Масло (порциями)	5,0	0,04	3,63	0,07	33,00	0.00	6
	Итого	**445**	**7,16**	**9,25**	**48,38**	**315,16**	**4,05**	
2 завтрак								
	Сок плодово-ягодный	180	0,9	0,0	18,18	76,00	3,60	418
	Итого	**180**	**0,9**	**0,0**	**18,18**	**76,00**	**3,6**	
Обед	**Суп картофельный с крупой**	200	1,58	2,19	11,66	72,60	6,60	86
	Котлета из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196,00	0,26	307
	Каша пшеничная с маслом	130	3,47	3,68	21,28	1,32	0,00	331
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,0	6,0	70
	Кисель из сока	180	0,08	0,00	20,04	80,46	0.07	382,383
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,30	8,02	41,20	0,00	574
	Итого	**680**	**18,30**	**20,30**	**79,68**	**444,38**	**6.93**	
Уплотненный полдник	**Овощное рагу с цветной капустой**	**150**	**2,7**	**6.8**	**15,84**	**128,85**	**12,85**	**362**
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0		227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80		573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,30	8,02	41,20		574
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого	**410**	**13,75**	**13,55**	**48,34**	**370,85**	**14,02**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1715**	**40,11**	**46,09**	**194,58**	**1206,39**	**28,60**	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный пшеном	200	5,8	3,99	18,57	146,80	0,91	101
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	412
	Батон нарезной	40	3,0	0,52	20,56	104,40	0,00	576
	Масло порциями	5	0.04	3,63	0,07	33.00	0.00	6
	Итого	**425**	**8,97**	**8.16**	**50,53**	**329.76**	**4.05**	
2 завтрак								
	Фрукты	150	0.6	0.6	14,70	66,00	15	386
	Итого	**150**	**0.6**	**0.6**	**14,7**	**66,00**	**15**	
Обед	**Бульон с яйцом и сухарими**	200	0,96	0.08	1,07	8,2	0.38	116
	Суфле из печени	80	13,60	12,24	11,20	130,40	5,36	357
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,26	18.16	339
	Овощи свежие по сезону	50	0,35	0.05	0.95	6,0	6,0	70
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,16	9.84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0.30	8,02	41.20	0.00	574
	Компот свежемороженных фруктов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	395
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3,11	0,39	19,02	92.05	0,00	123
	Итого	**725**	**24,65**	**18,19**	**99,73**	**589,97**	**31,71**	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	80/30	9.86	3.47	10,67	113.00	0,38	277
	Каша гречневая с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248	0,00	179
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.30	8.02	41,20	0.00	574
	Какао с молоком	180	3,67	3.19	15,82	107	1,43	416
	Итого	**485**	**25,51**	**13.10**	**84,16**	**556**	**181**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1785**	**59,73**	**40,05**	**249,12**	**1026,24**	**231,76**	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18.35	142.20	0,91	101
	Батон нарезной	40	3.0	0,52	20.56	104,40	0,00	576
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0.07	33,00	0,00	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0.02	9.99	40.0	0.03	411
	Итого	**425**	**8,67**	**9.33**	**48.97**	**319.60**	**0.94**	
2 завтрак								
	Сок	150	0,75	0.00	15,15	63.33	3,0	
	Итого	**150**	**0.75**	**0.00**	**15,15**	**63,33**	**3.0**	
Обед	**Рассольник «Ленинградский**	200	1,68	4.09	13,27	96.60	6.03	82
	Пирожок с мясом	50	6,30	2,85	18.15	123	0.05	454
	Овощи сезонные	50	0,35	0.05	0,95	6,0	6.0	70
	Компот из яблок	180	0.14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	574
	Итого	**520**	**11,59**	**7,59**	**71,72**	**401,44**	**13,63**	
Уплотненный полдник	Омлет	85	7,52	13,46	1.51	157	0,15	229
	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4,62	47,00	4.5	57
	Кондитерское изделие(вафли)	30	1,17	9.18	18.75	162,30	0,00	580
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.16	9.84	46,80	0.00	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0.3	8.02	41.20	0.00	574
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2,41	14,36	91.00	1.17	414
	Итого	**395**	**15,38**	**28,33**	**57,10**	**545,30**	**5,82**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1490**	**36,39**	**45,25**	**192.94**	**1329.67**	**23,39**	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Суп молочный ячневый	180	7.05	13,58	1.35	156	0,12	94
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Батон нарезной	40	3.0	0.52	20,56	104.40	0.00	576
	Масло порциями	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	6
	Итого	**405**	**10.15**	**17.75**	**31,97**	**333.40**	**0,15**	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,22	4.5	7.56	92,0	0.54	420
	Итого	**180**	**5,22**	**4,5**	**7.56**	**92,0**	**0,54**	
Обед								
	Суп картофельный с лущен . горохом	200	4.39	4.22	13,06	107.80	4,65	87
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.11	0.39	19.02	92,05	0.00	123
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,21	13,59	2.20	74,00	1.96	261
	Макарон. Изделия отварные с маслом	135	6.59	4.03	31.62	189.00	0.00	219
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	573
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8,02	41.20	0.00	574
	Комптот из свежемороженных плодов	180	0.44	0.17	29.19	120.06	1.79	395
	Итого	**660**	**24,86**	**22.86**	**112.95**	**670.91**	**8.4**	
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожный с рисом	130	18.20	12.22	23,40	291,20	2,47	236
	Сгущеное молоко	20	0,08	0.00	13,00	52,40	0,10	86
	Какао с молоком	**180**	**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**	**1,43**	416
	Итого	**330**	**21,95**	**15,41**	**52.22**	**450,60**	**4**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1575**	**62,18**	**60,52**	**204.7**	**1546,91**	**13,09**	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0.98	101
	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	412
	Итого	**435**	**7,24**	**9,12**	**43,65**	**289,26**	**4,12**	
2 завтрак								
	Фрукты	150	0,60	0,60	14.70	66.0	15.00	386
	Итого	**150**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**66,00**	**15.00**	
Обед								
	Борщ зеленый	200	2,92	4,58	10,54	95.00	19.8	65
	Котлеты, биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Овощи свежие	50	0,35	0.05	0.95	6,0	6,0	70
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0.17	24.99	101,70	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	1,6	0.30	8,02	41,20	0,00	574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,16	9,84	46,80	0.00	573
	Итого	**700**	**22.33**	**19.30**	**85,34**	**610,95**	**44,44**	
Уплотненный полдник	**Омлет**	85	7,52	14,46	1.51	157	0,15	229
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41.20	0,00	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.16	9,84	46,80	0,0	573
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91.00	1.17	414
	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	33,31	193	0.01	457
	Итого	**365**	**17,71**	**21.14**	**67.04**	**529**	**1,33**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1650**	**47,88**	**50,16**	**210,73**	**1495,21**	**64,89**	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	3,99	17.08	142.20	0,91	101
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45.56	3.14	412
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8,45	19.39	180	0,11	3
	Итого	**460**	**12,78**	**12.46**	**47,80**	**367,76**	**4,16**	
2 завтрак								
	Сок	150	0,75	0.00	15,15	63,33	3,0	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,00**	**15,15**	**63.33**	**3.0**	
Обед								
	Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	4,6	91
	Плов(говядины)	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,92	330
	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,0	6.0	70
	Кисель из сока	180	0,51	0.054	27.18	111.24	0,988	382
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0.00	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0.00	573
	Итого	**680**	**22.80**	**22,40**	**91,97**	**661,44**	**12.50**	
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	130.	9,06	8,11	55.77	332	0,56	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0.3	8,02	41,20	0,00	574
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9.99	40,00	0,003	411
	Итого	**350**	**12,24**	**8,59**	**83,62**	**460**	**0,59**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1640**	**48,57**	**43,45**	**238,54**	**1552,53**	**20,25**	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный *Артек*	200	5,56	5,16	18,35	142,20	0,91	101
	Масло порциями	5	0,04	6,63	0,07	33.00	0,00	6
	Батон нарезной	40	3.00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
	Чай с сахаром	180	0,06	0.02	9,99	40.00	0.03	411
	Итого	**425**	**8,66**	**9,33**	**48,97**	**319,60**	**0,94**	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7,20	90.00	1.26	420
	Итого	**180**	**5,22**	**4,5**	**7.2**	**90.00**	**1,26**	
Обед	**Суп вегетарианский**	200	1,32	4,46	7,31	74,80	7,46	78
	Котлета из птицы	80	11,85	7,54	7,89	147	0.04	307
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46,80	0.00	573
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.30	8.02	41.20	0.00	574
	Овощи свежие по сезону	50	0,35	0.05	0,95	6,0	6.0	70
	Компот из свежемороженных фруктов	180	0,44	0.17	29,19	120,06	1,79	395
	Итого	695	20,13	16,85	87,28	581,86	37,27	
Уплотненный полдник								
	Ленивые вареники	135	18,5	16,38	19,13	299,08	0,24	229
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	11,24	0,012	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого	**345**	**22,59**	**21,07**	**36,71**	**417,32**	**1,68**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1645**	**56,60**	**51,75**	**180,16**	**1408,78**	**41,15**	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	**Суп молочный с вермешелью**	200	5,75	5,21	145,20	145,20	0,98	100
	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
	Масло порциями	5,0	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
2 завтрак	**Итого**	425	8,91	9,38	49,67	323,60	3,81	
	Сок	180	0,9	0,00	18,18	76,0	3,6	418
	Итого	**180**	**0,9**	**0.00**	**18,18**	**76,0**	**3,6**	
Обед								
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,52	89,80	8,94	84
	Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00	2,03	315
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,30	8,02	41,20	0,00	574
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Итого	**610**	**21,86**	**12,06**	**72,13**	**484,64**	**12.52**	
Уплотненный полдник	**Омлет**	**85**	**7.52**	**13,46**	**1,51**	**157**	**0,15**	**229**
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47.00	4,5	57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46.80	0.00	573
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.30	8.02	41,20	0.00	574
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого	**385**	**12,60**	**17,70**	**48,99**	**405,20**	**4.68**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1600**	**44.27**	**39.14**	**188.97**	**1289.44**	**24.61**	