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: 3DC1F892AFE7744410AA3D8B284BC32

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 1-3 года

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	**Суп молочный с овсяными хлопьями**	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0.03	411
	Батон нарезной	30	2,25	0.39	15,42	78,30		576
	Масло порциями	5	0,04	3.63	0.07	33	0.00	6
	Итого	**335**	**6.78**	**8,49**	**37.27**	**256.23**	**0.71**	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт (ряженка,йогурт)	150	4.35	3.75	6.30	76,67	0.45	420
	Итого	**150**	**4.35**	**3.75**	**6.30**	**76,67**	**0.45**	
Обед								
	Суп с мясными фрикадельками	200	5.3	4.14	12,34	108	8.96	83 , 121
	Котлета любительская (рыбная)	60	8.25	2,69	6.68	84	2,12	256
	Рис отварной	130	3.12	4,65	31,72	180.70	1.43	165/315
	Хлеб ржаной	30	2.4	0,45	12.03	61.80	0.00	574
	Компот из свежемороженных плодов	150	0.36	0.14	24.33	100.05	1.49	395
	Итого	**570,00**	**19.43**	**12.07**	**87.10**	**534,55**	**14**	
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожный с манной крупой	50	8,77	6,02	8,57	123,5	0,12	251
	Джем (повидло)	15	0.06	0,0	9,75	39,30	0,08	86
	Кондитерское изделие	20	1,5	1.96	14,88	83.00	0,00	582
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.07	7.56	85.00	2,05	419
	Итого	**235**	**14.90**	**12,05**	**40,76**	**330,80**	**2,25**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1290**	**45,46**	**36,36**	**171,43**	**1198,25**	**17,41**	

День: вторник

Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	**Суп молочный с гречневой крупой**	150	4,48	3,0	12,81	106,65	0,68	101
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0.02	10,20	41.00	2.83	412
	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
	Итого	**365**	**6,89**	**7.04**	**38,50**	**258,95**	**3,51**	
2 завтрак								
	Фрукты	100	0,40	0,40	9.80	44.00	10	386
	Итого	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	**10**	
Обед								
	Свекольник	150	1,4	2,84	6.20	55,95	4.74	98
	Жаркое по-домашнему	170	21.27	13,50	16,96	204,77	6,93	292
	Свежие овощи	30	0.21	0.03	0,57	3,6	3,6	70
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	574
	Компот из сухофруктов	150	0.36	0,14	20,83	84,74	0,30	394
	Итого	**540**	**26,44**	**17,11**	**60,60**	**431,46**	**15,57**	
Уплотненный полдник								
	Макароны с сыром	130	8,05	8,68	19.68	188,93	0,12	220
	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0.00	580
	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	33.33	0.03	411
	Итого	**300**	**8.88**	**14,82**	**40.51**	**330.46**	**0.15**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1305**	**42,61**	**39,37**	**149,41**	**1064,87**	**29,23**	

День: среда

Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Суп молочный с манной крупой	150	3,0	3,81	12,32	99.15	0,68	101
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	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
	Итого	**365**	**5.41**	**7.85**	**38.01**	**251,45**	**3.51**	
2 завтрак								
	Сок плодово- ягодный	150	0,75	0,00	15.15	63.33	3.00	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,00**	**15.15**	**63.33**	**3.00**	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8.75	54.45	4,95	86
	Котлета из птицы	60	8.98	5,81	5.78	111	0.03	307
	Каша пшеничная «Артек»	110	2,94	3,11	18.01	1,12	0.00	331
	Овощи свежие	30	0.21	0,03	0,57	3,6	3,6	70
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12.03	61,80	0.00	574
	Кисель из сока	150	0,42	0.045	22,65	92,70	0,82	382
	Итого	**530**	**16,13**	**11,08**	**67,79**	**324,67**	**9.4**	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное	130	2,38	5,32	12,39	106,99	9,24	362
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0.00	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.16	9,84	46.80	0.00	573
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91.00	1.17	414
	Итого	**370**	**11,83**	**12,49**	**36.87**	**307,79**	**10,41**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1415**	**34,12**	**31,42**	**157,82**	**947.24**	**26,32**	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с пшеном	150	4,35	3,0	13,93	110.10	0,68	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	0.00	6
	Чай с лимоном	150	0.10	0.02	8.5	34.17	2.36	
	Итого	**335**	**6,74**	**7.04**	**37.92**	**255.57**	**3,04**	
2 завтрак								
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44.00	10,00	386
	Итого	**100**	**0,40**	**0.40**	**9,8**	**44,00**	**10.00**	
Обед								
	Бульон с яйцом	150	0.72	0,06	0,81	6,15	0,28	116
	Гренки из пшеничной муки	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0,00	123
	Суфле из печени	60	10,20	9.18	8,40	103,80	4.02	357
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100.65	13,32	339
	Овощи свежие	30	0.21	0,03	0.57	3.6	3.6	70
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	0.00	574
	Компот из свежемороженных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100.05	1.49	395
	Итого	**545**	**18,01**	**13,62**	**72.54**	**431.28**	**22.71**	
Уплотненный полдник								
	Тефтели рыбные	60/20	7.40	2.60	8	84,75	0,29	277
	Каша гречневая	110	6,29	4.24	28,25	176	0,00	179
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13,18	89.17	1,19	416
	Итого	**360**	**18,27**	**9.66**	**59.27**	**396,72**	**1.48**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1340**	**43.42**	**30,72**	**179.53**	**1127,57**	**37,23**	

День: пятница

Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,55	0,68	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 сахаром	150	0,05	0,02	8.33	33,33	0.03	411
	Итого	**335**	**6,51**	**7,9**	**37,57**	**251,28**	**0,71**	
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								
	Рассольник « Ленинградский»	150	1,26	3,07	9.95	72,45	4,52	82
	Пирожок с мясом	50	6,30	2,85	18,15	123	0,05	454
	Овощи свежие	30	0.21	0.03	0,57	3,6	3,6	70
	Компот из яблок	150	0,12	0.12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	0.00	574
	Итого	**410**	**10,29**	**6,52**	**58,61**	**334,05**	**9,46**	
Уплотненный полдник								
	Омлет	85	7,52	13.46	1,51	157	0,15	229
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,88	3.0	57
	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,78	6,12	12,50	108.20	0.00	580
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9,84	46,80	0,00	573
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75.83	0,98	414
	Итого	**315**	**12,68**	**23,63**	**38.90**	**419.16**	**413**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1210**	**30,23**	**38.05**	**150,23**	**1067,82**	**17,30**	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,9	13.80	106,65	0,6	94
	Чай с сахаром	150	0.05	0,02	8,33	33,33	0.03	411
	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
	Итого	**335**	**6,51**	**6.94**	**37.62**	**251,28**	**0.63**	
2 завтрак								
	Напиток кисломолочный	150	4.35	3,75	6,0	75,00	1,05	420
	Итого	**150**	**4,35**	**3,75**	**6,0**	**75,00**	**1,05**	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	87
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0,00	123
	Рыба тушеная с овощами	30/30	5,41	10,19	1,65	55,50	1,47	261
	Макаронные изделия отварные	115	5,62	3,44	26,94	161	0.00	219
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	0,00	574
	Компот из свежемороженных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395
	Итого	**530**	**19,75**	**17.77**	**90.16**	**535.03**	**6.45**	
Уплотненный полдник								
	Запеканка творожная с рисом	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Сгущеное молоко	15	1,08	1.28	8,33	49,05	0,15	86
	Какао с молоком	150	3,06	2.66	13.18	89.17	1.19	416
	Итого	**265**	**21,68**	**15,99**	**38,66**	**385,22**	**1,58**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1280**	**52.29**	**45.45**	**172,44**	**1246.53**	**9,71**	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12.62	99.30	0,71	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	180	0.12	0.02	10,20	41.00	2.83	412
	Итого	**365**	**6.02**	**7,85**	**38,31**	**251,60**	**3.54**	
2 завтрак								
	Фрукты	100	0,40	0.40	9.8	44,00	10	386
	Итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**9.8**	**44.00**	**10**	
Обед								
	Борщ зеленый	150	2.19	3,43	7.91	71,25	14,85	65
	Котлеты, биточки из говядины	60	9,32	7.07	9,64	139	0.09	282
	Пюре картофельное	110	2.25	3,52	14,99	100,65	13,32	339
	Овощи свежие	30	0.21	0.03	0,57	3,6	3.6	70
	Хлеб ржаной	30	2.40	0,45	12,03	61,80	0.00	574
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	20,83	84,75	0.3	394
	Итого	**530**	**16,73**	**14,64**	**65,97**	**461,05**	**36,16**	
Уплотненный полдник								
	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Булочка « Российская»	50	3,52	4,01	27,76	160,83	0,01	457
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого	**335**	**15,41**	**20,04**	**53,47**	**455,63**	**1,33**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1330**	**38,56**	**42,93**	**167,55**	**1212,28**	**47,03**	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецеп
Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	3,0	12,81	106.55	0,68	101
	Бутерброд с сыром	45	5,01	6,34	14,54	135	0.08	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого	**375**	**9,61**	**9,36**	**37,55**	**282,55**	**359**	
2завтрак								
	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	150	1,26	2,02	7,28	52.35	3,45	91
	Плов (говядина)	170	13,87	15,50	29,44	312,80	0,75	330
	Овощи свежие по сезону	30	0,21	0.03	0 0,57	3.6	3,6	70
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,30	8,02	41,20	0,00	574
	Кисель из сока	150	0,42	0,045	22,65	92,70	0,82	382
	Итого	**520**	**17,36**	**17,89**	**67,96**	**502,65**	**8.62**	
Уплотненный полдник								
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32.76	2,78	41
	Оладьи с повидлом (джемом)	65	4,56	4,06	28,06	167	0,28	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Чай с сахаром	150	0,05	0.02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого	**245**	**3,91**	**3,08**	**40,64**	**205,89**	**2,82**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1280**	**33,85**	**31,49**	**166,89**	**1095,66**	**15,52**	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с пшеничной мукой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	101
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33.00	0,00	6
	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33.33	0,03	411
	Итого	**335**	**6,51**	**7.90**	**37,75**	**251,28**	**0,71**	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	420
	Итого	**150**	**4,35**	**3,75**	**6.00**	**75**	**1,05**	
Обед								
	Суп вегетарианский	150	0.993	3,34	5,47	56,10	5,59	78
	Котлета из птицы	60	8,89	5,81	5,78	111	0.03	307
	Картофель отварной	105	2,05	3.96	16,12	108	14.70	125
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16.04	82,40	0,00	574
	Овощи свежие	30	0.21	0,03	0,57	3,6	3,6	70
	Компот из свежемороженных плодов	150	0,36	0.14	24.33	100,05	1,49	395
	Итого	**535**	**15,70**	**13,88**	**68,31**	**461,15**	**25,41**	
Уплотненный полдник								
	Ленивые вареники со сметаной	100	2,20	1,32	3,82	68,00	0.01	229
	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1.19	416
	Соус сметанный	15,0	0,21	0,75	0,88	11,12	0006	354
	Итого	**280**	**5,47**	**4,73**	**17,88**	**168,29**	**1,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1300**	**32.03**	**30,26**	**129.94**	**955.72**	**28,37**	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	**Суп Молочный с вермешелью**	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,73	100
	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	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого	**365**	**6,72**	**7,95**	**39,82**	**261,20**	**3,56**	
2 завтрак								
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418
	Итого	**150**	**0,75**	**0,00**	**15.15**	**63.33**	**3**	
Обед								
	Суп картофельный срыбнымифрикад.	150	3,36	1,81	9,39	67.35	6,71	84
	Голубцы ленивые	120/15	11,91	7.63	17.09	184,78	1,71	315
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0.00	574
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1.29	390
	Итого	**475**	**18,59**	**10,16**	**60,43**	**407,73**	**9,71**	
Уплотненный полдник								
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,33	3	
	Омлет натуральный	85	7.52	13,46	1.51	157,00	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0.00	572
	Кондитерское изделие(пряники)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	581
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого	**315**	**10,75**	**16,46**	**37.76**	**341.66**	**3,18**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1305**	**36,81**	**34.57**	**153.16**	**1073,92**	**19,45**	