

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 145EF7E0FB3E305FA3378289C870DD350E54780E
 Срок действия с 05.09.2024 по 03.09.2034
 Владелец: Алешина Елена Леонидовна
 Организация: МБДОУ №10 "Успех" г. Феодосия
 Должность: Заведующий
 Основание: Я автор этого документа
 Дата: 15-04-2026
 QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Алешина Елена Леонидовна (подпись)
 Алешина Е.Л. (ФИО)
 15.04.2026 (Дата)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Алешина Елена Леонидовна (подпись)
 Алешина Е.Л. (ФИО)
 15.04.2026 (Дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Итого за Завтрак	350	15.16	16.40	53.02	431.12	
	Макаронны отварные с сыром	135	7.96	7.67	24.12	206.61	259
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.62	4.11	16.11	114.51	465
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	82
	Итого за Обед	660	28.81	14.73	113.63	720.25	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками	180	7.21	3.17	30.32	180.14	113
	Котлеты рыбные	70	12.90	4.74	11.96	144.35	307
	Рис отварной с маслом	130	3.20	4.67	33.21	192.72	217
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	70
	Компот из ягод замороженных	180	0.27	0.09	11.74	46.64	491
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Итого за Полдник	335	11.40	4.81	73.41	383.26	
	Пирожок с пенью	120	11.00	4.74	38.45	244.52	437.494
	Зефир порционный	35	0.28	0.04	27.93	114.10	703
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	392
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	56.87	36.44	261.06	1630.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Итого за Завтрак	395	10.13	11.74	41.68	314.55	
	Завтрак						
	Суп молочный с круглой манной	180	7.43	7.09	21.86	179.91	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	467
	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	82
	Итого за Обед	655	39.26	24.32	82.46	724.06	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9.46	5.31	9.34	124.37	61,95
	Запеканка из печени с рисом	185	23.90	12.68	26.58	321.82	311
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.45	4.33	3.62	53.31	9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.35	0.02	17.42	72.56	495
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Итого за Полдник	250	7.77	7.13	32.18	230.37	
Полдник	Булочка ванильная	100	3.42	3.38	25.88	149.37	450
	Раженка порционная	150	4.35	3.75	6.30	81.00	470
	Итого за День:	1400	57.42	43.36	167.79	1320.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	405	13.52	15.74	43.45	372.16	
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	8.39	8.14	23.49	200.01	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Чай с лимоном	180	0.14	0.03	7.14	25.85	459
	Итого за Завтрак 2	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
	Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	582
	Итого за Обед	670	26.00	28.17	74.36	660.27	
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем	180	1.42	3.21	8.05	65.46	104
	Бефстроганов	70	14.07	16.08	3.44	215.11	91
	Каша гречневая вязкая	130	4.32	4.72	22.92	147.16	213
	Винегрет овощной	50	0.93	2.13	5.17	44.96	47
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	491
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	250	22.49	17.54	41.78	415.88	
Полдник	Пудинг творожный с бананами	100	16.94	12.44	25.28	282.38	254
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	470
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	64.64	64.05	193.19	1621.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	395	18.44	19.69	75.71	552.79	
Завтрак	Суп молочный с крупной пшеничной	180	11.24	10.96	46.81	328.28	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.62	4.11	16.11	114.51	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	82
	Итого за Обед	670	28.50	17.23	100.40	699.36	
Обед	Суп-харчо	180	1.56	3.98	13.10	95.52	109
	Котлеты рубленые из птицы	70	15.24	4.94	13.18	159.22	305
	Макароны отварные с маслом	130	5.65	4.22	28.20	184.08	256
	Салат из свеклы с соевыми оргурцами	50	0.60	2.09	3.00	35.98	31
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.35	0.02	17.42	72.56	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	380	13.22	9.33	29.88	259.10	
Полдник	Суфле рыбное	80	10.34	4.74	2.47	95.78	303
	Картофельное пюре	120	2.69	4.55	18.10	128.65	377
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	392
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	60.42	46.42	217.46	1563.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5	Итого за Завтрак	405	19.81	21.55	62.93	521.29		
	Каша "Дружба"	180	9.21	9.02	33.32	249.04	229	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573	
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79	
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75	
	Какао с молоком	180	5.61	4.96	16.79	125.95	462	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00		
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	82	
	Итого за Обед	640	25.97	28.80	69.60	666.49		
	Обед	Свекольник	180	1.68	4.28	10.27	91.90	98
Жаркое по домашнему		190	19.01	22.61	19.18	361.29	328	
Овощи натуральные соленные (огурец)		40	0.13	0.08	0.90	4.40	70	
Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	0.90	0.18	18.00	82.80	501	
Хлеб пшеничный		20	1.70	0.66	8.50	48.40	573	
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	12.75	77.70	574	
Итого за Полдник		345	16.85	19.87	18.54	455.03		
Полдник		Омлет натуральный	100	10.46	12.60	3.73	172.43	268
		Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	150
		Пряник	35	0.39	0.04	0.56	126.70	703
	Хлеб ржаной	10	0.85	0.33	4.25	25.90	574	
	Раженка порционная	150	4.35	3.75	6.30	81.00	470	
	Итого за День:	1490	62.89	70.39	162.54	1694.81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	Итого за Завтрак	385	19.18	19.86	55.15	468.18	
Завтрак	Яйцо вареное	50	6.22	5.63	0.34	76.84	267
	Каша гречневая вязкая	120	3.91	3.89	20.77	129.39	213
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	574
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Какао с молоком	180	6.47	5.72	21.25	151.95	462
	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	82
	Итого за Обед	690	25.96	24.20	78.98	649.99	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	180	7.47	6.64	15.06	148.34	89
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	10.25	7.78	3.47	127.38	299
	Картофель отварной со сл. маслом	120	2.42	3.38	19.59	122.32	152
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.45	4.33	3.62	53.31	9
	Компот из ягод замороженных	180	0.27	0.09	11.74	46.64	491
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	574
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	573
	Итого за Полдник	280	3.66	6.05	34.83	207.69	
Полдник	Крендель сахарный	100	3.54	6.02	27.80	183.05	443
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	457
	Итого за ДЕНЬ:	1455	50.30	50.61	189.96	1421.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	410	16.75	17.82	48.05	422.75	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6.71	5.97	16.99	149.84	93
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88	84.70	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Кофейный напиток с молоком	180	4.62	4.11	16.11	114.51	465
	Итого за Завтрак 2	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	399
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	582
	Итого за Обед	620	23.89	24.67	69.91	614.18	
Обед	Суп картофельный с фасолью	180	2.92	5.44	11.14	109.95	117
	Голубцы ленивые	180	15.15	16.31	13.97	262.25	298
	Соус сметанный с томатом	20	0.37	0.92	1.88	17.42	355
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.35	0.02	17.42	72.56	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
		Итого за Полдник	200	16.60	14.15	35.27	334.96
Полдник	Запеканка творожно-манная с яблоками	100	13.90	11.65	24.47	255.96	16/5
	Напиток кисло-молочный "Снежок" млж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	470
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	59.87	59.24	186.83	1545.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 8								
	Итого за Завтрак	400	16.42	17.33	60.52	459.44		
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	180	6.94	6.82	24.35	185.39	140	
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88	84.70	573	
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79	
	Какао с молоком	180	6.47	5.72	21.25	151.95	462	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00		
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	82	
	Итого за Обед	660	28.11	30.49	72.67	701.96		
Обед	Рассольник ленинградский	180	2.31	4.40	15.81	116.14	100	
	Пудинг из говядины	70	17.41	17.65	1.41	237.05	307	
	Картофельное пюре на молоке	130	2.69	4.55	18.10	128.65	377	
	Салат из свеклы	40	0.44	1.86	2.57	32.54	34	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	491	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574	
	Итого за Полдник	280	17.17	11.43	30.68	287.95		
	Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	100	17.03	11.40	21.55	255.32	231
		Чай с сахаром и лимоном	180	0.14	0.03	9.13	32.63	393
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	61.96	59.42	175.34	1501.35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	405	14.42	15.81	47.29	385.73	
Завтрак	Суп молочный с крутой гречневой	180	9.31	8.21	27.44	214.79	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	457
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	82
	Итого за Обед	640	24.79	26.35	87.72	687.30	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	0.94	5.03	7.34	80.86	95
	Плов из отварной птицы	180	18.22	19.24	33.38	365.02	375
	Огулец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	70
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	495
	Итого за Полдник	375	12.32	9.83	32.24	274.03	
Полдник	Тефтели рыбные (минтай)	100	10.31	7.42	5.71	132.11	54-11р
	Рагу овощное	65	0.95	1.12	6.24	38.22	177
	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80	501
	Соус томатный	30	0.16	1.11	2.29	20.90	54-2р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	51.79	52.16	178.72	1399.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10	Итого за Завтрак	400	15.06	15.99	52.89	416.52		
	Суп молочный с крутой манной	180	7.43	7.09	21.86	179.91	140	
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88	84.70	573	
	Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.62	4.11	16.11	114.51	465	
	Итого за Завтрак 2	150	5.55	5.10	16.50	133.50		
	Завтрак 2	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	470
	Итого за Обед	660	28.55	28.18	78.90	697.08		
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.35	4.74	14.86	115.31	129
		Бифштекс рубленый паровой	70	17.17	17.63	3.29	240.74	282
Капуста тушеная		130	2.09	3.77	10.73	82.01	143	
Овощи консервированные отварные (горошек)		40	1.44	0.04	3.92	22.00	157	
Компот из сухофруктов		180	0.40	0.02	20.60	85.02	495	
Хлеб ржаной		40	3.40	1.32	17.00	103.60	574	
Хлеб пшеничный		20	1.70	0.66	8.50	48.40	573	
Итого за Полдник		280	15.32	16.37	19.13	293.69		
Полдник		Вареники ленивые	110	10.27	8.46	11.39	165.56	289/408
		Ряженка порционная	150	4.35	3.75	6.30	81.00	470
	Соус сметанный	20	0.70	4.16	1.44	47.13	289/408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	64.48	65.64	167.42	1540.79		