

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (подпись)
Алешина Е.А. (ФИО)
05.06.2026 (дата)



Заведующий (подпись)
Алешина Е.А. (ФИО)
05.06.2026 (дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Итого за Завтрак	408	14.47	16.83	47.32	396.59	
	Завтрак						
	Суп молочный с гречневой крупой	180	9.31	8.21	27.44	214.79	140
	Масло сливочное порционное	8	0.03	4.64	0.05	47.87	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Чай с сахаром	180	0.17	0.04	7.05	25.03	457
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий	1.50	0.50	0.50	21.00	96.00	82
	Итого за Обед	27.33	20.07	84.38	644.19		
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	7.47	6.64	15.06	148.34		89
	Рыба тушеная с овощами в томате	11.44	7.73	6.24	141.77		299
	Картофель отварной со сл. маслом	2.62	3.66	21.22	132.51		152
	Огурец свежий, нарезка	0.40	0.05	1.40	7.50		71
	Компот из сухофруктов	0.30	0.01	14.96	62.07		495
	Хлеб пшеничный	1.70	0.66	8.50	48.40		573
	Хлеб ржаной	3.40	1.32	17.00	103.60		574
	Итого за Полдник	21.28	18.19	31.17	554.85		
Полдник	Пудинг из творога с рисом	16.53	14.39	24.37	294.35		236
	Пряник	0.55	0.05	0.80	181.00		703
	Кефир	4.20	3.75	6.00	79.50		470
	Итого за ДЕНЬ:	64.58	55.59	183.87	1691.63		

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: 08-06-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	398	13.68	19.33	61.53	477.36	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	6.15	8.15	31.60	222.68	140
	Масло сливочное порционное	8	0.04	5.80	0.06	59.84	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.94	4.39	17.12	122.24	465
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	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	27.76	32.89	87.60	787.22	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	180	2.28	10.15	11.62	153.38	116
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	14.37	17.79	3.22	231.43	327
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	130	5.66	3.12	31.61	186.51	166
	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	71
	Сок фруктовый осветленный	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	310	9.67	10.98	21.55	224.08	
Полдник	Омлет натуральный	65	7.84	10.25	2.23	134.92	268
	Кабачки припущенные	50	0.38	0.19	2.90	15.12	34/3
	Чай с сахаром	180	0.17	0.04	10.04	35.19	457
	Хлеб ржаной	15	1.28	0.50	6.38	38.85	574
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1478	51.37	63.37	182.15	1540.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	18.51	20.14	80.29	571.25	
Завтрак	Сул молочный с пшеном	180	13.35	12.53	60.42	399.93	140
	Масло сливочное порционное	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	0.17	0.04	7.05	25.02	457
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Итого за Завтрак 2	230	4.65	5.08	55.20	291.30	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80	501
	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	582
	Итого за Обед	650	45.43	35.27	87.68	843.83	
Обед	Сул картофельный с макаронными изделиями	180	2.59	5.40	14.55	120.79	82
	Плов из курицы	180	37.04	27.83	28.28	491.30	304
	Огурец свежий, нарезка	50	0.40	0.05	1.40	7.50	71
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	17.95	72.24	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	280	17.61	15.00	61.70	454.37	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	100	7.53	6.00	44.78	267.17	454
	Молоко кипяченое	180	10.08	9.00	16.92	187.20	469
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	86.20	75.49	284.87	2160.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	398	13.97	17.77	67.80	488.19	
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180	11.21	10.94	47.94	330.73	140
	Масло сливочное порционное	8	0.04	5.80	0.06	59.84	79
	Чай с сахаром	180	0.17	0.04	7.05	25.02	457
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0.26	0.17	11.47	52.00	82
	Итого за Обед	700	24.56	28.06	98.78	768.84	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2.01	2.43	13.25	81.21	86
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	9.72	12.07	8.19	182.84	349
	Соус молочный	30	1.10	2.52	3.08	41.57	402
	Макароны отварные с маслом	130	5.74	4.00	28.63	183.92	256
	Салат из белокочанной капусты	50	0.59	5.05	5.17	65.23	21
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	14.96	62.07	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	330	28.82	24.02	61.99	572.28	
Полдник	Сырники со стухенным молоком	150	22.83	18.75	44.44	439.99	286
	Какао с молоком	180	5.99	5.27	17.55	132.29	462
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1528	67.61	70.02	240.04	1881.31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	18.52	19.81	69.24	527.67	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	8.59	7.85	39.30	259.13	140
	Масло сливочное порционное	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	4.94	4.39	17.12	122.24	465
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	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	650	41.33	38.25	75.71	815.81	
Обед	Свекольник	180	1.57	7.32	10.85	123.33	58
	Рагу из птицы	180	33.96	28.89	20.01	460.74	376
	Огурец свежий, нарезка	50	0.40	0.05	1.40	7.50	71
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	17.95	72.24	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	250	14.47	16.62	62.86	456.23	
Полдник	Коржик молочный	70	4.39	7.62	45.94	269.03	547
	Молоко кипяченое	180	10.08	9.00	16.92	187.20	469
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	74.58	74.85	219.28	1851.71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	425	14.11	15.59	46.80	386.63	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.95	7.98	26.93	215.31	93
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	573
	Чай с сахаром	180	0.17	0.04	7.05	25.02	75
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	457
	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	30.39	35.32	73.98	760.48	
Обед	Щи зеленые	180	1.87	9.39	6.97	124.64	74
	Суфле рыбное	100	19.53	19.05	7.25	282.31	341
	Пюре картофельное	120	3.19	4.84	17.90	131.96	23
	Огулец свежий, нарезка	50	0.40	0.05	1.40	7.50	71
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	14.96	62.07	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	250	23.03	16.65	28.14	361.09	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	100	18.83	12.90	22.14	281.59	67
	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	470
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	69.03	68.06	169.92	1604.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	398	19.16	24.05	76.34	600.69	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	11.63	12.87	46.41	346.01	140
	Масло сливочное порционное	8	0.04	5.80	0.06	59.84	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.94	4.39	17.12	122.24	465
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	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	49.10	45.22	97.98	1003.41	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	5.27	8.96	13.18	157.15	159
	Котлета рубленая из птицы	80	32.51	30.40	14.37	442.94	305
	Макаронные отварные с маслом	130	5.87	4.03	29.28	187.42	256
	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	71
	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	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	350	11.99	13.26	58.65	398.85	
Полдник	Яйцо отварное	50	6.34	5.74	0.35	78.41	267
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.88	2.25	6.81	50.85	53
	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	582
	Чай с сахаром	180	0.17	0.04	10.04	35.19	457
	Хлеб ржаной	10	0.85	0.33	4.25	25.90	574
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1518	80.51	82.70	244.44	2054.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	408	22.31	24.06	74.24	599.06	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	11.32	9.05	43.85	298.03	229
	Масло сливочное порционное	8	0.04	5.80	0.06	59.84	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Какао с молоком	180	5.99	5.27	17.55	132.29	397
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Итого за Завтрак 2	230	4.65	5.08	55.20	291.30	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	582
	Итого за Обед	680	28.43	35.32	87.06	790.80	
Обед	Суп картофельный с фасолью	180	2.95	5.45	11.20	110.38	117
	Бефстроганов из говядины в смет. соусе	80	14.79	20.02	4.24	258.57	326
	Каша гречневая вязкая	130	4.72	4.82	25.07	157.45	213
	Салат из капусты белокочанной	50	0.57	3.04	5.10	46.94	1
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	15.95	65.46	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	310	21.04	21.69	29.75	400.65	
Полдник	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	10.96	12.69	12.83	213.45	289/408
	Молоко киплячее	180	10.08	9.00	16.92	187.20	469
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1628	76.43	86.15	246.25	2081.81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	398	8.39	14.93	45.93	356.71	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	5.63	8.10	26.07	199.25	94
	Масло сливочное порционное	8	0.04	5.80	0.06	59.84	79
	Чай с сахаром	180	0.17	0.04	7.05	25.02	457
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	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	26.93	25.75	74.78	647.81	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3.59	5.53	16.25	131.16	85
	Овощи, фаршированные мясом и рисом (перец сладкий)	160	17.64	18.23	15.18	292.19	332
	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	71
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	15.95	65.46	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	240	18.93	15.89	45.31	394.28	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	12.94	10.62	27.76	261.99	441,436,501
	Какао с молоком	180	5.99	5.27	17.55	132.29	397
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1408	54.51	56.74	177.49	1450.80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	14.19	20.29	48.13	435.87	
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	4.26	8.33	18.19	167.33	94
	Масло сливочное порционное	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	4.94	4.39	17.12	122.24	465
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	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	700	28.98	40.09	105.95	922.87	
Обед	Борщ летний	200	2.53	7.17	16.66	144.70	64
	Котлета рубленая	80	16.20	19.11	16.02	302.81	282
	Каша ячневая с овощами	130	4.45	11.77	28.42	243.62	180
	Огурец свежий, нарезка	50	0.40	0.05	1.40	7.50	71
	Компот из сухофруктов	180	0.30	0.01	17.95	72.24	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	280	7.19	5.49	55.78	302.00	
Полдник	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Манник	100	6.29	5.31	37.78	219.20	550
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	50.62	66.04	221.33	1712.74	