

УТВЕРЖДАЮ

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится
в Муниципальное Казенное дошкольное образовательное учреждение
Калининский детский сад №6 «Березка»
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: [00a2d9183712d5b3da7e5d2c1afed2dd79](#)
Кому выдан: Щепочкина Марина Валентиновна
Действителен: с [22.01.2024](#) до [16.04.2025](#)

М.В.Щепочкина

Заведующий МКДОУ Калининский
детский сад №6 «Березка»
01.09.2024 год

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 3 ДО 7 ЛЕТ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

День: День 1
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,0	0,	0,	0,	12,	0,8
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	1,6	2,4	13,2	92,08	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
116	Соус томатный	50	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
323	Макароны отварные	150	5,6	5,46	29,19	193,2	0,056	0,014	0,	11,2	0,7
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	4,72	11,76	4,32	100,08	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
374	Морс ягодный (клубника)	200	0,	0,2	14,8	61,2	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	Итого за день		37,93	48,18	198,68	1352,08	0,66	1,044	13,429	686,26	12,124

День: День 2
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,4	6,8	25,9	224,9	0,16	0,02	0,	28,	1,4
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
ЗАВТРАК 2											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
ОБЕД											
315	Рис отварной	150	5,49	3,38	25,45	188,55	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	70	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	2,5	2,	25,75	72,5	0,025	0,05	12,	60,	1,
ПОЛДНИК											
235	Пудинг из творога	150	8,6	12,11	19,47	203,2	0,048	0,224	0,184	117,008	0,616
115	Соус молочный сладкий	50	2,76	1,83	3,96	66,81	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			40,54	58,27	245,33	1556,78	0,673	3,328	24,943	588,857	10,679

День: День 3
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
168	Каша манная молочная	200	9,01	8,16	3,94	128,63	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7

3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	100	0,	0,3	16,5	68,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	2,75	3,	19,5	112,5	0,125	0,1	12,	35,	1,25
342	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
112	Суфле из курицы	80	5,29	3,12	13,95	129,9	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	Итого за день		46,9	35,97	180,62	1360,51	0,639	13,241	31,64	440,76	11,365

День: День 4

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
162	Суп молочный с крупой	200	7,15	7,35	19,67	169,35	0,3	0,375	2,6	243,	0,35
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	4,05	1,77	9,5	81,8	0,04	0,12	0,4	15,76	0,47
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,05	15,3	13,1	273,51	0,126	0,198	7,83	64,656	2,592
374	Морс ягодный (клубника)	200	0,	0,2	14,8	61,2	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,

6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
168	Пудинг маннй с джемом	200	9,01	8,16	3,94	128,63	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			38,83	43,86	167,15	1222,87	0,765	1,084	13,25	499,416	11,892

День: День 5

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,7	22,6	216,4	1,88	0,22	1,56	182,	1,72
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	9,088	14,14	20,048	218,7	0,08	0,16	20,032	60,272	1,632
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	200	0,75	15,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток с сахаром(кефир)	190	6,08	5,5	7,6	112,	0,057	0,304	1,292	221,331	0,209
2а	Печенье	50,	4,9	3,75	37,2	208,5	0,08	0,05	0,	29,	0,
Итого за день			57,448	60,35	210,078	1618,17	2,496	1,265	40,659	822,313	9,281

День: День 6

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
162	Суп молочный с макарон. изд.	200	7,15	7,35	19,67	169,35	0,3	0,375	2,6	243,	0,35
	ЗАВТРАК 2		0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
130	Сок персиковый	100	0,	0,3	16,5	68,	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	160	17,25	18,8	4,68	249,32	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
109	Бульон с яйцом,гречками	250	2,55	5,47	1,2	75,9	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	150	13,53	8,46	45,69	337,8	0,17	0,17	0,408	95,25	1,46
376	Кисель	200	0,	0,8	25,8	108,	0,02	0,04	0,	32,	0,6

Итого за день **68,23** **56,25** **202,18** **1760,8** **1,299** **1,282** **16,934** **761,39** **13,808**

День: День 7

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	5,68	27,44	180,32	0,08	0,04	0,	12,	1,6

395	Кофейный напиток на молоке	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	2,4	4,2	15,3	118,4	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
323	Макаронны отварные	150	5,6	5,46	29,19	193,2	0,056	0,014	0,	11,2	0,7
86	Котлеты рыбные	80	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
185	Каша молочная рисовая	200	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			27,61	50,96	212,44	1328,33	0,581	0,718	12,779	334,384	12,463

День: День 8

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
395	Кофейный напиток на молоке	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
34	Суп картоф с макар изд на курином бульоне	200	4,05	1,77	9,5	81,8	0,04	0,12	0,4	15,76	0,47
342	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63

644	Молоко кипяченое	200,	5,41	6,08	10,07	113,33	0,07	0,033	2,73	252,	0,21
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
Итого за день			60,96	49,84	195,52	1554,69	2,359	3,209	31,645	818,41	10,47

День: День 10

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная рисовая	200	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
ЗАВТРАК 2											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	5,75	6,75	20,	145,75	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
100	Картофель тушеный по- домашнему	220	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
ПОЛДНИК											
120	Кисломолочный напиток (снежок)	190	4,75	5,13	20,5	150,	0,057	0,304	1,292	221,331	0,209
2а	Печенье	50,	4,9	3,75	37,2	208,5	0,08	0,05	0,	29,	0,
Итого за день			43,01	51,08	195,23	1419,3	0,756	0,9	12,977	501,141	12,349
Химический состав за период (всего)											
			478,658	520,08	2032,418	14856,92	10,845	29,472	205,779	6016,361	115,965

Среднее
Исполнитель технолог

В.В.Плеханова