

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  
ДО 3 ЛЕТ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**



185	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,24	4,08	15,54	134,94	0,096	0,012	0,	16,8	0,84
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
368	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
<b>ОБЕД</b>											
315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
376	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
<b>ПОЛДНИК</b>											
235	Пудинг из творога	150	6,45	9,08	14,6	152,4	0,036	0,168	0,138	87,756	0,462
115	Соус молочный сладкий	30	1,65	1,1	2,38	40,09	0,009	0,03	0,078	31,17	0,072
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
<b>Итого за день</b>			<b>29,21</b>	<b>46,17</b>	<b>183,18</b>	<b>1154,17</b>	<b>0,498</b>	<b>3,176</b>	<b>20,969</b>	<b>478,933</b>	<b>7,953</b>

День: День 3  
Дети 1-3 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша манная молочная	150	5,4	4,9	2,36	77,17	0,014	0,18	0,12	54,78	0,6
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
130	Сок персиковый	100	0,	0,3	16,5	68,0	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
<b>ОБЕД</b>											
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	15,6	90,	0,1	0,08	9,6	28,	1,
342	Рагу овощное	150	3,7	5,08	14,4	126,3	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63

112	Суфле из курицы	60	2,6	1,56	6,97	64,95	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
374	Морс ягодный(черная сморода)	180	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>		<b>7,47</b>	<b>8,3</b>	<b>53,63</b>	<b>311,49</b>	<b>0,135</b>	<b>0,272</b>	<b>10,794</b>	<b>190,39</b>	<b>17,266</b>
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	<b>Итого за день</b>		<b>45,88</b>	<b>35,57</b>	<b>201,41</b>	<b>1420,37</b>	<b>0,672</b>	<b>13,33</b>	<b>39,126</b>	<b>552,026</b>	<b>26,491</b>

День: День 4

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
94	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,41	11,8	101,61	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
368	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	<b>ОБЕД</b>										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	150	2,2	2,8	5,	48,	0,04	0,04	16,4	52,	0,6
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,38	13,6	11,65	243,12	0,112	0,176	6,96	57,472	2,304
374	Морс ягодный (клубника)	180	0,	0,18	13,32	55,1	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>										
195	Пудинг манный с джемом	150	7,5	1,44	60,5	255,96	0,04	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	<b>Итого за день</b>		<b>29,86</b>	<b>30,09</b>	<b>179,07</b>	<b>1069,79</b>	<b>0,555</b>	<b>0,604</b>	<b>26,92</b>	<b>389,642</b>	<b>10,014</b>

День: День 5

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	4,02	13,56	129,84	1,128	0,132	0,936	109,2	1,032
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130	Сок яблочный	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	<b>ОБЕД</b>										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	110	7,37	7,37	9,43	133,76	0,044	0,077	25,454	44,264	1,342
394	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
87	Суп рыбный с пшеном	150	0,6	12,74	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
	<b>ПОЛДНИК</b>										
120	Кисломолочный напиток с сахаром(кефир)	165,	5,28	4,8	6,6	97,4	0,049	0,264	1,122	192,208	0,181
2а	Печенье	30,	2,9	2,25	22,32	125,1	0,08	0,05	0,	29,	0,
<b>Итого за день</b>			<b>47,29</b>	<b>42,86</b>	<b>153,61</b>	<b>1227,67</b>	<b>1,616</b>	<b>0,97</b>	<b>42,136</b>	<b>652,395</b>	<b>6,731</b>

День: День 6

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,

93	Суп молочный с макар.издел.	150	4,29	4,41	11,8	101,61	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
130	Сок персиковый	100	0,	0,3	16,5	68,	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
<b>ОБЕД</b>											
301	Курица тушеная в соусе	120	12,95	14,1	3,51	186,99	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
374	Морс ягодный(черная сморода)	180	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
109	Бульон с яйцом,гренками	150	1,75	4,15	7,76	61,3	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
<b>ПОЛДНИК</b>											
449	Оладьи со сгущ молоком	60	6,76	4,23	22,8	168,9	0,084	0,084	0,204	47,62	0,73
378	Кисель	150	0,	0,4	12,4	52,	0,01	0,02	0,	16,	0,3
<b>Итого за день</b>			<b>51,62</b>	<b>39,23</b>	<b>136,54</b>	<b>1240,46</b>	<b>0,991</b>	<b>0,951</b>	<b>11,492</b>	<b>552,016</b>	<b>9,6</b>

День: День 7  
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,84	4,54	21,95	144,26	0,064	0,032	0,	9,6	1,28
395	Кофейный напиток на молоке	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
368	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
<b>ОБЕД</b>											
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	1,92	3,36	12,24	94,72	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
323	Макароны отварные	120	4,	3,9	20,85	138,	0,04	0,01	0,	8,	0,5
281	Зразы рыбные с яйцом	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
376	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64

6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>										
185	Каша молочная рисовая	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6

**Итого за день** **21,68** **42,17** **161,86** **1031,15** **0,435** **0,588** **9,978** **267,055** **9,339**

День: День 8  
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	6,11	3,79	15,8	133,9	0,048	0,12	0,54	110,28	0,324
395	Кофейный напиток на молоке	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
368	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	<b>ОБЕД</b>										
34	Суп картофельный с макарон.изд. на курином бульоне	150	3,03	1,32	7,12	61,35	0,04	0,12	0,4	15,76	0,47
342	Рагу овощное	150	3,7	5,08	14,4	126,3	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	60	12,53	14,63	3,08	165,62	0,077	0,14	0,497	39,83	0,931
374	Морс ягодный (клубника)	180	0,	0,18	13,32	55,1	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>										
237	Запеканка творожная с изюмом	150	20,58	23,13	47,56	468,	0,12	0,4	1,42	227,2	1,38
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6

**Итого за день** **48,44** **55,79** **178,08** **1376,27** **0,498** **3,273** **6,352** **463,59** **9,235**

День: День 9  
Дети 1-3 лет



81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,45	4,05	12,	87,45	0,15	0,045	3,195	35,88	1,59
100	Картофель тушеный по-домашнему	200	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
374	Морс ягодный(черная сморода)	180	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>										
120	Кисломолочный напиток (снежок)	165,	4,13	4,46	17,8	130,	0,049	0,264	1,122	192,208	0,181
2а	Печенье	30,	2,9	2,25	22,32	125,1	0,08	0,05	0,	29,	0,
	<b>Итого за день</b>		<b>35,2</b>	<b>41,27</b>	<b>143,17</b>	<b>1104,25</b>	<b>0,564</b>	<b>0,742</b>	<b>9,901</b>	<b>410,304</b>	<b>9,247</b>
<b>Химический состав за период (всего)</b>											

**388,85      409,27      1639,98      11876,98      7,834      27,502      200,712      4923,214      105,924**

Среднее

39,

40,9

164,0

1187,7

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова