

УТВЕРЖДАЮ

**Заведующая МКДОУ Воскресенский
детский сад №4 «Рябинка»
О.В.Стрелкова**

16.08.2024 год

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение Воскресенский детский сад №4
«Рябинка»
(МКДОУ Воскресенский детский сад №4 «Рябинка»)
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП Сертификат:
00809f70d51de1d7487399234f905b5ade
Кому выдан: Стрелкова Ольга Викторовна Действителен: с
22 января 2024г. по 16 апреля 2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
до 3 лет с 8-10 часовым пребыванием (осеннее-зимний период)**

День: День 1
Дети 1-3 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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
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
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	150	1,2	1,8	9,9	69,06	0,075	0,045	5,31	28,65	0,69
323	Макароны отварные	150	4,	3,9	20,85	138,	0,04	0,01	0,	8,	0,5
116	Соус томатный	30	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	60	4,72	11,76	4,32	100,08	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
374	Морс ягодный	180	0,05	0,22	16,9	69,3	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
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056

397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
Итого за день			28,75	38,17	148,41	1019,62	0,474	0,818	8,645	530,532	9,164

День: День 2
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
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
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51

	сухофруктов										
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	150	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
	ПОЛДНИК										
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
	Итого за день		28,95	46,54	170,46	1119,17	0,588	0,83	23,414	504,883	8,163

День: День 3
Дети 1-3 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										
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,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	15,6	90,	0,1	0,08	9,6	28,	1,
315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	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	180	0,05	0,22	16,9	69,3	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
	ПОЛДНИК		7,47	8,3	53,63	311,49	0,135	0,272	10,794	190,39	17,266
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
	Итого за день		45,97	32,84	207,15	1397,97	0,672	13,33	39,126	552,026	26,491

День: День 4

Дети 1-3 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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	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
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к 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	180	0,05	0,22	16,9	69,3	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
ба	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
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
Итого за день			29,59	30,11	180,43	1071,51	0,555	0,604	26,92	389,642	10,014

День: День 5

Дети 1-3 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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
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,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
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
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток с сахаром	165	5,28	4,49	11,5	114,18	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,
	Итого за день		47,27	42,43	155,99	1232,95	1,616	0,97	42,136	652,395	6,731

День: День 6

Дети 1-3 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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
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
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
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	180	0,05	0,22	16,9	69,3	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
315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
109	Бульон с яйцом,гренками	150	1,75	4,15	7,76	61,3	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
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
	Итого за день		51,69	38,94	150,22	1241,16	0,901	3,297	9,047	526,066	9,39

День: День 7
Дети 1-3 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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
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
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
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
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
281	Зразы рыбные с яйцом	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
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
	ПОЛДНИК										
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			21,08	40,89	145,25	983,85	0,515	0,662	14,418	291,455	9,679

День: День 8
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------	---------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

	блюда	г	жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
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
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2		0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
86	Суп 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
48	Капуста тушеная	120	4,05	2,99	11,64	101,04	0,075	0,075	12,	57,	1,2
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	180	0,05	0,22	16,9	69,3	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
	ПОЛДНИК										
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 **48,6** **54,1** **184,26** **1387,23** **0,55** **0,925** **17,857** **519,39** **10,855**

День: День 9
Дети 1-3 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 овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	4,02	13,56	129,84	1,128	0,132	0,936	109,2	1,032
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,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
277	Гуляш из отварного мяса	80/30	9,82	10,28	2,64	126,	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
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
57	Борщ на м/к бульоне	150	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
	ПОЛДНИК										
644	Молоко кипяченое	150,	4,06	4,56	7,55	85,	0,06	0,025	2,05	189,	0,158
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
Итого за день			50,79	36,94	158,29	1211,95	1,601	0,704	20,838	648,671	8,56

День: День 10

Дети 1-3 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 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
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
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	180	0,05	0,22	16,9	69,3	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
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток с сахаром	165	5,28	4,49	11,5	114,18	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,
	Итого за день		36,08	41,3	146,75	1087,63	0,564	0,742	9,901	410,304	9,247
Химический состав за период (всего)											
			388,77	402,26	1647,21	11753,04	8,036	22,882	212,302	5025,364	108,294

Среднее
Исполнитель
технолог

В.В.Плеханова

