

Утверждено  
приказом Муниципального казенного дошкольного  
образовательного учреждения Владимирского  
детского сада «Ручеек»  
приказ №21-од от 28.02.2023 года

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится  
в Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение Владимирский детский сад «Ручеек»  
(МКДОУ Владимирский детский сад «Ручеек»)  
**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**  
Сертификат: 799407cас6са72263с1bef01946824b3  
Кому выдан: Гущина Юлия Николаевна  
Действителен: с 14 ноября 2022 до 07 февраля 2024

**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей дошкольного возраста  
с 3 до 7 лет с 8-10 часовым пребыванием (весенне-летний 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
206	Макароны с сыром	150	11,04	8,64	29,22	271,93	0,088	0,008	0,585	22,05	1,03
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	2,	3,	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
342	Рагу овощное	150	5,07	3,72	14,55	126,3	0,075	0,075	12,	57,	1,2
282	Котлета мясная рубленая запеченая	80	4,72	11,76	4,32	100,08	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	<b>ПОЛДНИК</b>										
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
<b>Итого за день</b>			<b>36,44</b>	<b>45,07</b>	<b>164,66</b>	<b>1210,46</b>	<b>0,603</b>	<b>0,884</b>	<b>25,095</b>	<b>545,16</b>	<b>12,01</b>

День: День 2

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185	Каша пшенная 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
1	Булка	30	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
368	Фрукты свежие	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
248	Котлеты рыбные	70	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
104	Суп молочный с овощами	200	1,71	2,26	6,57	54,9	0,051	0,01	3,84	72,9	0,28
	<b>ПОЛДНИК</b>										
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
<b>Итого за день</b>			<b>38,73</b>	<b>57,68</b>	<b>201,22</b>	<b>1446,11</b>	<b>0,824</b>	<b>0,933</b>	<b>19,738</b>	<b>616,952</b>	<b>10,669</b>

День: День 3  
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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
1	Булка	30	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130	Сок фруктовый	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	2,75	3,	19,5	112,5	0,125	0,1	12,	35,	1,25
315	Рис отварной	150	5,49	3,38	25,45	188,55	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
354	Соус сметанный	50	2,5	0,7	2,9	37,05	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	<b>ПОЛДНИК</b>										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
466	Плюшка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
368	Фрукты свежие	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>Итого за день</b>		<b>33,4</b>	<b>36,75</b>	<b>226,66</b>	<b>1398,77</b>	<b>0,734</b>	<b>13,281</b>	<b>33,899</b>	<b>473,75</b>	<b>14,037</b>

День: День 4

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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
1	Булка	30	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
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
368	Фрукты свежие	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
24	Овощи свежие	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	0,372
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	2,75	3,5	6,25	60,	0,05	0,05	20,5	65,	0,75
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
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	<b>ПОЛДНИК</b>										
238	Запеканка из творога с морковью	150	10,29	11,66	23,78	234,	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69
378	Кисель	200	0,	0,8	25,8	108,	0,02	0,04	0,	32,	0,6
<b>Итого за день</b>			<b>42,89</b>	<b>50,28</b>	<b>201,72</b>	<b>1417,53</b>	<b>0,833</b>	<b>0,978</b>	<b>39,55</b>	<b>609,556</b>	<b>12,004</b>

День: День 5

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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
1	Булка	30	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
286	Тефтели мясные с соусом	80	6,45	5,89	7,45	111,5	0,035	0,065	0,565	28,9	0,635
342	Капуста тушеная	150	5,07	3,72	14,55	126,3	0,075	0,075	12,	57,	1,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	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	38	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
	<b>ПОЛДНИК</b>										
195	Пудинг манный с джемом	150	9,42	1,8	75,63	319,95	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
<b>Итого за день</b>			<b>41,12</b>	<b>50,6</b>	<b>281,81</b>	<b>1644,99</b>	<b>2,539</b>	<b>1,016</b>	<b>32,4</b>	<b>691,41</b>	<b>12,475</b>

День: День 6

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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
165	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
1	Булка	30	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
368	Фрукты свежие	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
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
332	Рис отварной	150	0,035	2,43	0,35	24,45	0,017	0,12	0,	1,61	0,43
248	Котлеты рыбные	70	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,44	33,99	138,6	0,016	0,02	12,9	23,52	0,24
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	<b>ПОЛДНИК</b>										
237	Запеканка из творога	150	10,12	6,29	39,94	277,7	0,075	0,15	0,51	66,69	0,975
359	Соус абрикосовый	40	0,	0,26	4,39	26,12	0,004	0,008	0,08	10,436	0,164
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
<b>Итого за день</b>			<b>22,915</b>	<b>46,19</b>	<b>233,26</b>	<b>1374,15</b>	<b>0,577</b>	<b>0,662</b>	<b>25,289</b>	<b>283,48</b>	<b>11,572</b>

День: День 7  
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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
1	Булка	30	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
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,11</b>	<b>0,56</b>	<b>11,31</b>	<b>51,52</b>	<b>0,011</b>	<b>0,011</b>	<b>2,24</b>	<b>7,84</b>	<b>1,568</b>
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
301	Курица тушеная в соусе	160	17,25	18,8	4,68	249,32	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
372	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
323	Макаронны отварные	150	5,6	5,46	29,19	193,2	0,056	0,014	0,	11,2	0,7
57	Борщ на м/к бульоне	200	2,5	2,	25,75	72,5	0,025	0,05	12,	60,	1,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
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
	<b>Итого за день</b>		<b>52,03</b>	<b>57,18</b>	<b>271,56</b>	<b>1734,31</b>	<b>1,217</b>	<b>1,119</b>	<b>20,584</b>	<b>780,85</b>	<b>13,678</b>



День: День 8  
 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	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
1	Булка	30	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
85	Суп с клецками на м/к бульоне	200	2,1	6,4	21,12	142,8	0,15	0,15	5,3	44,	1,3
342	Капуста тушеная	150	5,07	3,72	14,55	126,3	0,075	0,075	12,	57,	1,2
282	Котлета мясная запеченая	80	14,32	16,72	3,52	189,28	0,088	0,16	0,568	45,52	1,064
378	Компот из свежих фруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	<b>ПОЛДНИК</b>										
237	Запеканка творожная с курагой	150	20,58	23,13	47,56	468,	0,12	0,4	1,42	227,2	1,38
378	Компот из свежих фруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68

Итого за день 55,53 69,41 268,74 1853,24 0,792 1,156 24,028 700,5 12,694

День: День 9  
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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
204	Макароны отварные	150	0,82	5,76	31,14	155,1	0,09	0,03	0,	7,48	1,21
213	Яйцо вареное	40	4,8	5,2	4,	62,8	0,	0,	0,	0,	0,
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
1	Булка	30	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	<b>ОБЕД</b>										
24	Овощи свежие	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	0,372
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
268	Суфле из рыбы	80	6,44	13,54	3,25	126,66	0,056	0,12	0,664	43,86	0,64
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
37	Суп гороховый вегетарианский	200	4,4	3,5	23,55	123,25	0,1	0,025	0,	20,	1,25
	<b>ПОЛДНИК</b>										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8

466	Плюшка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
<b>Итого за день</b>			<b>32,8</b>	<b>43,89</b>	<b>190,05</b>	<b>1238,7</b>	<b>0,683</b>	<b>0,645</b>	<b>15,204</b>	<b>427,8</b>	<b>11,342</b>

День: День 10  
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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
1	Бутерброд с сыром	30/20	22,39	2,14	12,98	262,93	0,	0,	0,	0,	0,
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
368	Фрукты свежие	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
<b>ОБЕД</b>											
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
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
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	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	38	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
<b>ПОЛДНИК</b>											
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
168	Пудинг манный	200	9,01	8,16	3,94	128,63	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
<b>Итого за день</b>			<b>57,348</b>	<b>46,54</b>	<b>159,118</b>	<b>1326,74</b>	<b>0,589</b>	<b>0,901</b>	<b>27,957</b>	<b>385,392</b>	<b>13,082</b>
<b>Химический состав за период (всего)</b>											

	<b>361,173</b>	<b>446,41</b>	<b>1927,238</b>	<b>12910,69</b>	<b>8,174</b>	<b>20,456</b>	<b>243,16</b>	<b>4734,</b>	<b>109,885</b>
Среднее	36,1	44,8	192,6	1294,9					

Исполнитель  
технолог

В.В.Плеханова