

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий 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 циклическое десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет с 8-10 часовым пребыванием (осенне-зимний период)**

День: День 1
Дети 3-7 лет

№ реп.	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")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
1	Булка	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,	12,	0,8
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
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
116	Соус томатный	50	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
323	Макаронны 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	200	0,05	0,22	16,9	69,3	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,
ба	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		38,39	48,86	205,29	1388,72	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	Са	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
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	70	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из сухофруктов	200	0,	0,78	23,25	92,55	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	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		39,41	58,09	225,75	1486,86	0,793	1,003	28,498	622,907	11,099

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	Са	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 фруктовый	100	0,11	0,56	11,31	51,52	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
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
374	Морс ягодный	200	0,05	0,22	16,9	69,3	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		48,05	33,53	195,65	1392,71	0,639	13,241	31,64	440,76	11,365

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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
1	Булка	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	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	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
374	Морс ягодный	200	0,05	0,22	16,9	69,3	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,
ба	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
168	Пудинг манный 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		37,29	45,77	167,51	1213,69	0,775	1,014	33,35	548,656	12,172

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	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 фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	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	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	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	190	6,08	5,17	13,24	131,48	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

57,458

60,07

220,968

1659,13

2,496

1,265

40,659

822,313

9,281

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	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,

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	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	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
342	Капуста тушеная	150	5,07	3,72	14,55	126,3	0,075	0,075	12,	57,	1,2
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	14,32	16,72	3,52	189,28	0,088	0,16	0,568	45,52	1,064
374	Морс ягодный	200	0,05	0,22	16,9	69,3	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										
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	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8

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	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне	200	2,5	2,	25,75	72,5	0,025	0,05	12,	60,	1,
ПОЛДНИК											
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			59,88	48,32	202,89	1529,12	2,454	0,884	26,7	847,46	11,14

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		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
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
ЗАВТРАК 2											
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	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 подомашнему	220	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
374	Морс ягодный	200	0,05	0,22	16,9	69,3	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,

ба	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток с сахаром	190	6,08	5,17	13,24	131,48	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		44,1	51,3	201,58	1417,	0,756	0,9	12,977	501,141	12,349
Химический состав за период (всего)											

477,708 514,63 2068,998 14858,15 11,089 24,813 236,489 6174,501 117,835

Среднее
Исполнитель
технолог

В.В.Плеханова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428812

Владелец Стрелкова Ольга Викторовна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025