

Утверждаю:
Директор МОУ Красноярская НШ
_____ О.Ф. Кузнецова
Приказ № 37-о 22.08.2025 г

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет с 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	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
ЗАВТРАК 2											
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД											
80	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	200	1,38	8,2	14,81	123,2	0,05	0,03	3,54	19,10	0,46
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
301	Курица тушеная в соусе	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
ПОЛДНИК											
449	Оладьи со сгущ молоком	150	8,46	13,53	45,69	337,84	0,01	0,01	1,04	79,38	1,22
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
Итого за день			37,14	45,36	211,06	1481,16	0,228	0,22	2,62	120,24	4,702

День:

День

2

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224,9	0,08	0,01	0,00	14,00	0,70
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6a	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
66	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,78	6,24	11,6	105,9	0,02	0,02	8,20	26,00	0,30
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	12,11	8,6	19,47	203,2	0,06	0,09	4,60	31,00	0,90
115	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	0,	0,	0,33	129,47	0,23
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

Итого за день

51,87 64,87 288,53 1424,43 0,248 0,09 0,33 41,77 3,832

День:

День
3

Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
57	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
321	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
112	Суфле из курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,2	0,11	20	0,71	56,90	1,33
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
376	Кисель	200	0,	0,8	25,8	108,	0,02	0,04	0,	32,	0,6
474	Выпечка (плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			62,07	55,07	270,4	1890,49	0,318	20,185	1,76	92,81	5,002

День:
День
4

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
213	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,03	0,00	0,00	22	1
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
ЗАВТРАК 2											
130	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД											
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	3,1	4,8	24	151,36	0,05	0,04	14	14	0,5
306	Котлеты/биточки куриные рубленые	80	11,93	12,62	8,09	194	0,06	0,1	0,04	34,2	1,26
342	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
ПОЛДНИК											
195	Пудинг манный	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4

392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			46,31	73,78	315,24	1620,16	0,358	0,33	15,58	181,36	7,642

День:

День
5

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
ЗАВТРАК 2											
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
ОБЕД											
100	Картофель тушеный по-домашнему	220	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	200	15,92	0,75	11,53	131,8	0,04	0,05	2,95	24,30	0,34

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
2a	Печенье	50,	3,75	4,9	37,2	208,5	0,08	0,05	0,00	29,	2,1
Итого за день			60,06	43,55	182,89	1445,92	0,355	0,584	5,772	308,681	7,311

День:

День

6

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
162	Суп молочный с макарон. изд.	200	6,6	8,2	20,64	187,04	0,02	0,07	0,45	53,00	0,23
ЗАВТРАК 2											
130	Сок персиковый	200	0,3	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД											
301	Курица тушеная в соусе	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40

5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
109	Бульон с яйцом, гренками	250	10,94	5,1	2,4	151,8	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

Итого за день

58,

65,87

321,21

1619,23

0,431

0,613

6,26

184,92

9,05

День:

День

7

Дети 3-7 лет

368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,8	11	0,8	3,3
	ОБЕД										
76	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	3,4	1,7	21,9	141,2	0,05	0,04	3,65	21,30	0,44
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
268	Суфле из рыбы	80	13,86	6,44	3,25	126,64	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	3,39	0,64	19,89	100,5	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										
63	Запеканка рисовая	150	5,86	6,28	38,31	238,39	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			41,91	44,15	251,03	1331,18	3,138	3,11	12,87	96,49	7,582

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	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

ЗАВТРАК											
185	Каша из пшена и риса молочная жидккая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
ЗАВТРАК 2											
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
ОБЕД											
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	8,1	6,1	15,9	175	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
342	Капуста тушеная	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
306	Котлеты/биточки куриные рубленые	80	11,93	12,62	8,09	194	0,06	0,1	0,04	34,2	1,26
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
ПОЛДНИК											
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

Итого за день

60,24

62,96

219,28

1469,76

0,228

0,18

0,04

75,06

4,742

День: День 9

Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	200	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	4,06	25,76	162	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
301	Курица тушеная в соусе	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток (снежок)	190	4,75	5,13	20,5	150,	0,057	0,304	1,292	221,331	0,209
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			58,27	34,83	272,36	1719,03	0,355	0,559	1,842	282,141	4,611

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	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная рисовая	200	6	10	31,3	239,3	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
ЗАВТРАК 2											
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
ОБЕД											
37	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,10	0,03	2,13	23,92	1,06
131	Голубцы ленивые с курицей	200	22,5	5	17,5	212,5	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
ПОЛДНИК											
168	Пудинг манний	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

	Итого за день		50,75	27,67	218,43	1399,93	0,278	0,18	0,5	111,16	4,882
Химический состав за период (всего)											
		526,62	518,11	2550,43	15401,29	5,938	26,051	47,574	1494,632	59,356	
Среднее		52,7	51,8	255,0	1540,1						

Исполнитель технолог
B.B.Плеханова