Утверждаю:
Директор МОУ Красноярская НШ
_____О.Ф. Кузнецова
Приказ № 11-о 01.03.2026 г

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием (весеннее-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**	
			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,
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	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	160	18,83	17,24	4,68	249,32	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
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		**51,05**	**57,29**	**221,34**	**1688,5**	**0,608**	**0,35**	**8,48**	**309,89**	**9,382**

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**	
			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
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
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 запеченые	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,
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										
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	50	2,07	1,72	4,04	58,84	0,	0,	0,33	129,47	0,23

	сладкий										
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Итого за день		**61,47**	**40,87**	**247,43**	**1721,87**	**0,528**	**0,59**	**24,43**	**426,14**	**23,462**
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**	
			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
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										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,03	0,00	5	22	1
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
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										
130	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40

474	Выпечка (плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
	Итого за день		**63,64**	**53,68**	**228,17**	**1704,48**	**0,672**	**27,455**	**26,97**	**398,2**	**26,332**
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**	
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	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										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
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
306	Котлеты/биточки куриные рубленые	100	12	9	0,8	148	0,06	0,1	0,04	34,2	1,26
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	4,06	25,76	162	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
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

130	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	Итого за день		**51,15**	**42,06**	**243,48**	**1647,13**	**0,618**	**0,42**	**21,78**	**232,05**	**29,172**
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**	
			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
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	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										
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
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										
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	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Итого за день		**76,86**	**34,17**	**179,67**	**1413,68**	**1,358**	**0,62**	**38,87**	**395,15**	**23,652**
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**	
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	200	1,00	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16,00	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
162	Суп молочный с макарон. изд.	200	6,60	8,2	20,64	187,04	0,02	0,07	0,45	53,00	0,23
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	200	0,30	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	160	18,83	17,24	4,68	249,32	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
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
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
85	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,06	3,1	12,58	141,72	0,06	0,03	4,6	18,22	0,54
	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	0,20	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Итого за день		**66,93**	**52,07**	**243,48**	**1819,65**	**0,658**	**0,775**	**8,18**	**400,78**	**9,872**
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**	
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
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	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,8	11	0,8	3,3
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,03	0,00	5	22	1
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
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	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
130	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	Итого за день		**45,16**	**30,18**	**245,38**	**1500,23**	**3,318**	**3,28**	**27,37**	**262,2**	**15,302**
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 жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
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	100	12	9	0,8	148	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	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61

	молоком										
392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Итого за день		**65,49**	**50,58**	**187,29**	**1560,1**	**0,568**	**0,81**	**31,23**	**528,32**	**23,772**
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**	
			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										
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
	Итого за день		**54,09**	**29,87**	**273,83**	**1660,56**	**1,468**	**0,535**	**20,87**	**388,74**	**12,022**
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	0,2	0	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 вегетарианский	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 манный	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4

392	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
2а	Печенье	50,	3,75	4,9	37,2	208,5	0,08	0,05	0,00	29,	2,1
	Итого за день		**55,3**	**32,57**	**265,43**	**1655,43**	**0,582**	**0,47**	**36,95**	**321,09**	**26,862**
Химический состав за период (всего)											
			591,14	**423,34**	**2335,5**	**16371,63**	**10,378**	**35,305**	**245,13**	**3662,56**	**199,83**
	Среднее		59,1	42,3	233,5	1637,1					
	Исполнитель технолог			В.В.Плеханова							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 542876830996891146106243946295074616697218506975

Владелец Кузнецова Ольга Феодосьевна

Действителен С 12.05.2026 по 12.05.2027