

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД С. КВАСНИКОВКА»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад с. Квасниковка»
Н.С. Зайцева
Приказ от « 09 » _____ 2025 года



**ПРИМЕРНОЕ
циклическое 10 - ти дневное меню
для детей дошкольного возраста
с 3 лет до 7 лет**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,51	7,76	25,57	134,5	1,13	12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	62
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	5
Всего в завтрак			9,126	15,638	55,09	334,859	2,075	
Второй завтрак	Сок	140	0,55	---	12,87	51,7	2,2	67
Всего в завтрак второй			0,55	---	12,87	51,7	2,2	
Обед	Салат из свеклы с луком	60	1,27	2,99	7,97	62,41	6,6	36
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	200	8,27	12,81	24,96	192,2	17,54	30
	Гречка рассыпчатая	150	3,262	2,02	25,8	128,36	0,012	34
	Гуляш мясной	80	9,6	13,16	3,2	168,0	2,61	89
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			27,012	31,64	111,77	768,92	26,882	
Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	60
	Булочка домашняя	60	3,29	7,07	27,67	231,58	--	78

Всего в полдник			8,33	12,83	36,13	335,98	1,8	
Ужин	Рагу овощное	200	4,5	3,07	24,52	138,82	91,5	48
	Чай с шиповником	200	0,12	--	12,64	48,64	---	91
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			6,14	3,19	47,62	234,06	91,5	
Итого			51,158	63,298	263,48	1726,059	124,457	

Рекомендации родителям:

1. Плов с мясом
2. Яблоко

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом сливочным	200	6,05	9,44	24,22	220,5	1,03	11
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	61
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	4
Всего в завтрак			10,87	16,68	58,04	436,8	1,93	
Второй завтрак	Компот из апельсинов	200	0,45	0,01	33,49	138,6	7,2	373
Всего в завтрак второй			0,45	0,01	33,49	138,6	7,2	
Обед	Сельдь с луком	60	12,07	8,94	0,95	132,77	1,0	6
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200	3,32	4,83	15,74	115,2	6,29	101
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	18,7	14,9	28,4	200,93	34,8	32
	Компот из сухофруктов	200	0,55	---	17,4	67,98	0,44	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			38,88	29,23	93,33	656,43	42,53	
Полдник	Вафли	30	1,44	0,84	23,31	50,8	---	85
	Кефир/Ряженка	180	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26	69
Всего в полдник			6,84	0,93	30,15	104,8	1,26	
Ужин	Пудинг твороженный	150	15,27	16,15	16,98	242,82	0,63	50

	Соус из киселя	30	1,8	2,04	10,2	48,45	0,02	101
	Чай с сахаром	200	0,03	---	10,29	33,18	0,002	65
Всего в ужин			17,1	18,19	37,47	324,45	0,652	
Итого			74,14	65,04	252,48	1661,08	53,572	

Рекомендации родителям:

1. Каша ячневая отварная с котлетой из печени
2. Сок

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	5,5	27,9	179,8	1,98	17
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	62
	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	30/5/20	1,25	4,2	20,42	124,87	0	7
Всего в завтрак			9,87	12,58	67,52	412,97	2,88	
Второй завтрак	Компот из кураги	200	0,55	-----	17,4	67,98	0,44	94
Всего в завтрак второй			0,55	---	17,4	67,98	0,44	
Обед	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	---	2
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,65	5,56	19,17	151,0	14,0	79
	Гороховое пюре	120	8,06	1,62	20,2	108,01	0,01	42
	Биточки рыбные	60	17,89	7,14	4,58	153,18	0,76	43
	Подлива томатная со сметаной	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	58
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84	
Всего в обед			38,33	21,75	103,92	737,01	16,41	

Полдник	Какао со сгущенным молоком	200	1,8	2,3	17	100	---	89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в полдник			4,08	2,48	32,69	169,9	---	
Ужин	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,91	4,62	35,97	182,6	36,13	54
	Гуляш мясной	80	9,6	13,16	3,2	168,0	2,61	89
	Чай с сахаром	200	0,03	---	10,29	33,18	0,002	64
	Хлеб пшеничный							84
Всего в ужин			13,54	17,78	49,46	383,78	38,742	
Итого			66,37	54,59	270,99	1426,64	58,472	

Рекомендации родителям:

1. Галушки с картошкой
2. Сок

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,2	4,4	31,7	193,4	1,77	13
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	61
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	5
Всего в завтрак			9,814	12,278	61,22	393,759	2,715	
Второй завтрак	Сок	140	0,55	---	12,87	51,7	2,2	67
Всего в завтрак второй			0,55	---	12,87	51,7	2,2	
Обед	Огурчик соленый	35	0,07	---	0,14	1,155	0,455	4
	Уха с пшеном	200	12,6	12,72	24,37	256,28	17,52	28
	Голубцы ленивые	180	13,7	14,0	16,6	217,8	62,77	40
	Компот из сухофруктов	200	0,55	---	17,4	67,98	0,44	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			31,16	27,28	89,35	682,765	81,185	
Полдник	Напиток из свежих ягод	180	7,09	----	10,6	41,86	12,0	72
	Кух с посыпкой	80	5,91	5,19	35,49	212,65	0,4	71
Всего в полдник			13	5,19	46,09	254,51	12,4	
Ужин	Омлет с овощами	85	5,58	11,23	2,83	135,00	0,3	59
	Икра из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31,0	27,5	102
	Чай с сахаром	200	0,03	---	10,29	33,18	0,002	65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84

Всего в ужин	8,23	11,43	29,88	245,78	27,802	
Итого	62,754	56,178	239,41	1628,514	126,302	

Рекомендации родителям:

1. Капустная запеканка со сметаной
2. Банан

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин ы мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,43	7,83	66,26	169,85	1,13	20
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	4
Всего в завтрак			10,25	15,07	100,08	386,15	1,93	
Второй завтрак	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60,0	6,6	90
Всего в завтрак второй			0,16	0,16	15,893	60,0	6,6	
Обед	Зеленый горошек	40	1,5	0,06	2,49	16,5	---	5
	Рассольник на курином бульоне	200	5,31	5,55	19,34	150,0	14,0	23
	Картофель в молоке	150	3,91	4,62	35,97	192,6	36,13	35
	Суфле из говяжьего мяса	70	10,12	9,02	0,32	93,0	18,18	76
	Подлива томатная со сметаной	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	58
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			26,47	21,38	113,49	705,52	69,95	

Полдник	Чай с сахаром	200	0,03	---	10,29	33,18	0,002	65
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,9	1,02	16,3	151	---	87
Всего в полдник			2,93	1,02	26,59	184,18	0,002	
Ужин	Гречка рассыпчатая	150	3,262	2,02	25,8	128,36	0,012	34
	Подлива томатная со сметаной	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	58
	Компот из кураги, изюма	200	0,55	---	17,4	67,98	0,44	93
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	--	84
Всего в ужин			6,352	3,61	59,19	278,41	1,972	
Итого			46,162	41,24	315,243	1614,26	80,454	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка, творожная с морковью и молочным соусом
2. Сок

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша ячневая	200	6,8	5,7	27,8	219,3	1,8	14
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	61
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	5
Всего в завтрак			11,414	13,578	57,32	419,659	2,745	
Второй завтрак	Сок	140	0,55	---	12,87	51,7	2,2	67
Всего в завтрак второй			0,55	---	12,87	51,7	2,2	
Обед	Икра из моркови	60	1,4	0,1	7,8	34,0	31,5	57
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	7,044	12,3	16,55	201,82	10,6	29
	Перловка рассыпчатая	150	3,262	2,02	25,8	128,36	0,012	33
	Котлеты мясные	70	15,0	13,22	4,65	194,0	0,782	41
	Подлива томатная со сметаной	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	58
	Компот из сухофруктов	200	0,55	---	17,4	67,98	0,44	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84	
Всего в обед			32,516	29,67	108,57	801,18	44,854	

Полдник	Йогурт/Снежок	180	7,3	2,7	10,4	98,2	0,9	74
	Печенье	20	1,48	2,0	15,26	21,2	---	86
Всего в полдник			8,78	4,7	25,66	119,4	0,9	
Ужин	Макаронные изделия с сахаром	180	3,68	2,92	30,98	225,99	0,003	49
	Чай с сахаром	200	0,03	---	10,29	33,18	0,002	65
Всего в ужин			3,71	2,92	41,27	259,17	0,005	
Итого			56,97	50,868	245,69	1651,109	50,704	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка картофельная с мясом
2. Киви

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамины мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	5,37	7,78	24,86	185,1	1,13	16
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	4
Всего в завтрак			10,19	15,02	58,68	401,4	2,03	
Второй завтрак	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60,0	6,6	90
Всего в завтрак второй			0,16	0,16	15,893	60,0	6,6	
Обед	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	---	2
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,81	9,04	17,59	176,03	17,5	21
	Картофель тушеный с печенью	200	16,15	4,46	29,23	257,67	29,5	31
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			28,67	19,46	101,26	723,05	47,12	
Полдник	Какао со сгущенным молоком	200	1,8	2,3	17	100	---	89
	Сухари из пшеничного хлеба	20	1,52	0,12	12,45	54,08	---	98
Всего в полдник			3,32	2,42	29,45	154,08	---	70

Ужин	Лапшевник с творогом	150	18,92	17,21	23,42	206,0	0,56	75
	Соус молочный сладкий	30	1,37	1,02	8,06	45,07	0,3	57
	Чай с шиповником	200	0,12	---	12,64	48,64	---	501
Всего в ужин			20,41	18,23	44,12	299,71	0,86	
Итого			62,75	55,29	249,403	1638,24	56,61	

Рекомендации родителям:

1. Гречка рассыпчатая с котлетой из мяса
2. Сок

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,33	7,81	27,85	196,5	1,03	15
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	61
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	4
Всего в завтрак			10,15	15,05	61,67	412,8	1,93	
Второй завтрак	Напиток из свежих ягод	200	7,09	----	10,6	41,86	12,0	72
Всего в завтрак второй			7,09	---	10,6	41,86	12,0	
Обед	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54	32,6	3
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	7,044	12,3	16,55	201,82	10,6	25
	Макаронные изделия отварные	170	2,88	0,22	18,36	117,06	0,032	47
	Подлива с рыбой	80	13,32	5,11	15,53	117,37	10,52	75
	Компот из сухофруктов	200	0,55	---	17,4	67,98	0,44	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			28,754	21,31	104,38	697,78	54,192	
Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	60
	Ватрушка	60	3,29	7,07	27,67	231,58	--	55
Всего в полдник			8,33	12,83	36,13	335,98	1,8	

Ужин	Гречка рассыпчатая	180	3,262	2,02	25,8	128,36	0,012	34
	Гуляш мясной	80	9,6	13,16	3,2	168	2,61	89
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0,01	15,31	57,96	3,2	64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	49,29	84
Всего в ужин			14,452	15,31	54,77	400,92	55,112	
Итого			68,776	64,50	267,55	1889,34	125,034	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка рисовая с мясом
2. Подлива томатная со сметаной
3. Сок

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	6,05	9,44	24,22	220,5	1,03	11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	62
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/5	5,04	9,87	18,34	136,95	0,27	5
Всего в завтрак			13,61	22,19	61,76	465,75	2,2	
Второй завтрак	Сок	140	0,55	---	12,87	51,7	2,2	67
Всего в завтрак второй			0,55	---	12,87	51,7	2,2	
	Кукуруза сладкая	30	1,5	0,06	2,49	16,5	---	5
	Щи на курином бульоне	200	9,17	11,34	21,88	220,32	57,51	26
	Плов с мясом	180	8,06	1,62	20,2	258,01	0,01	36
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			23,34	13,68	94,41	712,78	85,46	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,03	---	10,29	33,18	0,002	65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
	Конфета	10	0,85	1,3	8,2	11,2	2,4	95
Всего в полдник			2,4	1,42	28,95	90,98	2,402	

Ужин	Омлет с рыбой	140	5,08	4,64	0,28	192,8	---	51
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			6,76	4,92	26,633	299,4	6,6	
Итого			46,56	42,21	224,623	1620,61	98,862	

Рекомендации родителям:

1. Биточки творожные со сгущенным молоком
2. Груша

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,63	8,16	31,96	185,7	0,14	18
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0,9	61
	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	30/5/20	1,25	4,2	20,42	124,87	0	7
Всего в завтра			9,4	15,24	71,58	418,87	1,04	
Второй завтрак	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60,0	6,6	90
Всего в завтрак второй			0,16	0,16	15,893	60,0	6,6	
Обед	Салат из лука	60	1,15	2,99	6,46	56,21	6,8	9
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	9,13	12,5	23,39	229,77	17,5	27
	Тефтели мясные с рисом	180	3,86	7,91	40,64	279,14	0,13	45
	Подлива томатная со сметаной	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	58
	Компот из сухофруктов	200	0,55	---	17,4	67,98	0,44	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,38	15,15	69,65	---	83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	---	84
Всего в обед			19,95	25,43	124,26	808,12	26,39	
Полдник	Напиток из свежих ягод	180	7,09	---	10,6	41,86	12,0	72
	Пирожок с овощной начинкой	60	0,88	0,07	13,60	88,62	---	37
Всего в полдник			7,97	0,07	24,2	130,48	12,0	

Ужин	Твороженная запеканка с яблоками	150	12,73	14,34	18,7	278,47	7,03	39
	Соус из киселя	30	1,8	2,04	10,2	48,45	0,02	101
	Чай с шиповником	200	0,12	--	12,64	48,64	--	91
Всего в ужин			14,65	16,38	41,54	375,56	7,05	
Итого			52,13	57,28	277,473	1793,03	53,08	

Рекомендации родителям:

1. Картофельное пюре с рыбной котлетой
2. Сок

		<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамины мг С</i>	
		Б	Ж	У			
ИТОГО	за 10 дней	587,77	550,494	2606,342	16648,882	827,547	
	среднее значение за 1 день	58,77	55,04	260,63	1664,88	82,75	