

УТВЕРЖДАЮ

М.В.Щепочкина

**Заведующая МКДОУ Калининский
детский сад №6 «Березка»**

18.08.2025 год

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится
в Муниципальное Казенное дошкольное образовательное учреждение

Калининский детский сад №6 «Березка»

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 2edd57f1212286d55dd4b630d08c5695

Кому выдан: Щепочкина Марина Валентиновна

Действителен: с 11.04.2025 до 05.07.2026

**Примерное цикличное 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			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	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 м/к 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
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,2	0	4,8	57,6	11,76	0,12	0,008	0,01	6,45
Итого за день			37,27	45,29	203,99	1493,23	11,988	0,33	1,588	120,25	11,152

День: День 2
Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	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,
6а	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 м/к 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская плотность	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 м/к 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
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,2	0	4,8	57,6	11,76	0,12	0,008	0,01	6,45
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			62,2	55,	263,33	1902,56	12,078	20,295	0,728	92,82	11,452

День: День 4

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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
2а	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			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		0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
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	0,432	0,613	6,26	184,92	9,05
---------------	-----	-------	--------	---------	-------	-------	------	--------	------

День: День 7

Дети 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные
---	--------------------------	-------	---------------------	------------	--------------	-------------

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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
277	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
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 м/к 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			69,2	42,78	269,27	1824,54	0,405	0,649	2,582	284,621	5,661

День: День 10

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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										
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	6,75	5,75	20	145,75	0,1	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
374	Морс ягодный(клюква)	200	0	0	6,6	27	11,76	0,12	0,008	0,01	6,45
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,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Итого за день		51,	32,94	205,66	1378,25	12,138	0,33	2,638	135,09	12,392
Химический состав за период (всего)											
			538,19	531,12	2513,36	15521,33	53,128	26,621	47,356	1521,072	87,266
Среднее			53,8	53,1	251,3	1552,1					

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807200

Владелец Щепочкина Марина Валентиновна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026