

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
до 3 лет с 8-10 часовым пребыванием (осеннее-зимний период)**

День: День 1
Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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")	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	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	150	1,03	6,15	11,1	92,4	0,05	0,03	3,54	19,10	0,46
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
301	Курица тушеная в соусе	120	14,12	12,93	3,5	186,9	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	70	4,9	7,89	26,65	197,07	0,01	0,01	1,04	79,38	1,22
374	Морс ягодный(черная сморода)	180	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			39,19	43,33	148,83	1245,69	0,248	0,21	1,58	132,24	5,502

День: День 2
Дети 1-3 лет

[illegible]

185	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,1	7,8	19,4	168,6	0,08	0,01	0,00	14,00	0,70
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
321	Рис отварной	120	2,91	4,3	29,3	167,76	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	60	13,41	1,86	3,57	81,97	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150	1,23	5,2	9,61	101,2	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	30	1,24	1,03	2,42	35,3	0,	0,	0,33	129,47	0,23
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			43,9	31,27	171,06	1202,39	0,248	0,09	0,33	41,77	3,832

День: День 3
Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	150	4,67	6,67	19,25	154,7	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	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	150	4,65	3,6	27,9	200,25	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40

321	Пюре картофельное	120	1,87	13,36	3,03	139,21	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
112	Суфле из курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,11	20	0,71	56,90	1,33
374	Морс ягодный(черная сморода)	180	0,	0,2	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК		7,47	8,3	53,63	311,49					
378	Кисель	150	0,	0,4	12,4	52,	0,01	0,02	0,	16,	0,3
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			56,77	51,79	263,94	1828,63	0,328	20,155	0,72	88,81	5,502

День: День 4

Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
213	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,08	0,025	0,	11,5	1,
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,03	0,00	0,00	22	1
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	2,3	3,6	18	113,52	0,05	0,04	14	14	0,5
306	Котлеты/биточки куриные рубленые	60	8,98	9,45	6,06	145,5	0,06	0,1	0,04	34,2	1,26
342	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,31	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	120,	6,4	7,53	40,68	255,96	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4

392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			38,45	37,11	195,53	1335,77	0,358	0,33	15,58	181,36	7,642

День: День 5

Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,02	8,25	16,95	162,3	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
100	Картофель тушеный по-домашнему	200	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	150	11,94	0,56	8,64	98,85	0,04	0,05	2,95	24,30	0,34
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток с сахаром(кефир)	165,	5,28	4,8	6,6	97,4	0,049	0,264	1,122	192,208	0,181
2а	Печенье	30,	2,25	2,94	22,32	125,1	0,08	0,05	0,00	29,	2,1
Итого за день			49,89	37,5	148,88	1198,23	0,347	0,544	5,602	279,558	7,283

День: День 6

Дети 1-3 лет

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

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции,	белки	жиры	углеводы	еская	В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
93	Суп молочный с макар.издел.	150	4,95	6,15	15,48	140,28	0,02	0,07	0,45	53,00	0,23
	ЗАВТРАК 2						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	120	14,12	12,93	3,5	186,9	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	120	2,91	4,3	29,3	167,76	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
109	Бульон с яйцом,гренками	150	8,2	3,8	1,8	113,85	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,85	149,91	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			57,24	40,05	181,43	1386,14	0,432	0,613	6,26	184,92	9,05

[illegible]

237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17	11,6	14,17	232,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

Итого за день **47,09** **37,9** **144,45** **1169,6** **0,228** **0,18** **0,04** **75,06** **4,742**

День: День 9

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,02	8,25	16,95	162,3	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	3,25	20,58	129,6	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
277	Гуляш из отварного мяса	80	11	8,68	2,79	133,3	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	4,65	3,6	27,9	200,25	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток (снежок)	165,	4,13	4,46	17,8	130,	0,049	0,264	1,122	192,208	0,181
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
	Итого за день		56,02	34,98	228,69	1517,56	0,397	0,609	2,412	255,498	5,633

День: День 10

Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	150	4,5	7,5	23,4	179,47	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	5,06	4,31	15	109,31	0,1	0,03	2,13	23,92	1,06
131	Голубцы ленивые с курицей	150	16,8	3,75	13,1	159,3	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
374	Морс ягодный(клюква)	150	0	0	4,95	20,25	11,76	0,12	0,008	0,01	6,45
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	120,	6,4	7,53	40,68	255,96	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Итого за день		40,38	25,27	166,99	1099,24	12,138	0,33	2,638	135,09	12,392
Химический состав за период (всего)											
			467,83	365,42	1829,34	13232,56	17,882	26,161	46,992	1482,796	69,96

Среднее

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