

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад №3»  
Е.А. Баранова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 09.09.2025



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ**

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная на сгущенном молоке	200	5.67	5.28	32.55	200		2
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	12
	Дом.сухарь	30	4.56	0.48	29.16	142.8		133
			<b>16.12</b>	<b>15.69</b>	<b>95.82</b>	<b>582.74</b>	<b>6.7</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Суп-пюре горох	200	2.21	2.44	16.1	185.8	4.3	38
	Кура отварная с	90	20.03	12.79		208.9	1.21	54
	рисом	120	2.43	3.58	24.45	140		4.2
	и подливой	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>30.52</b>	<b>23.08</b>	<b>111.46</b>	<b>881.6</b>	<b>6.3</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4.
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		95
			<b>8,22</b>	<b>8,4</b>	<b>37</b>	<b>256,8</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин:</b>	Тушенные овощи со сметаной	160	4.0	5.4	15.6	134.4	9	56
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>19.51</b>	<b>9.01</b>	<b>57.44</b>	<b>320.66</b>	<b>15</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>75.32</b>	<b>56.25</b>	<b>819.95</b>	<b>1856.32</b>	<b>36.06</b>	

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Вермишель молочная	200	6.58	9.0	26.12	187.04	0.9	94
	Кофе	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	11.11
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6.45	7.27	17.77	165.25	0.10	10.3
			<b>15.88</b>	<b>18.68</b>	<b>58.25</b>	<b>443.29</b>	<b>2.17</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					<b>13.5</b>	<b>46.5</b>		
<b>Обед:</b>	Борщ(щи) на м/к б-не со сметаной	200	1.95	2.13	10.53	70	9.98	26
	Котлета мясная	70	11.1	10.42	4.28	155.4	0.67	72
	с гречей	100	4.741	5.554	27.456	171.908	0.012	160
	подлив.	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>22.43</b>	<b>20.58</b>	<b>100.96</b>	<b>604.51</b>	<b>11.452</b>	
<b>Полдник:</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	6.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	10.1
			<b>8,04</b>	<b>6,3</b>	<b>27,66</b>	<b>199,7</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин:</b>	Сырник из творога с повидлом(сгущенным молоком)	150 100	24.82 7.20	15.91 8.50	31.22 55.50	365.41 328	1.0	6.7 140201
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
			<b>44.02</b>	<b>27.51</b>	<b>100.72</b>	<b>746.47</b>	<b>7.0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>90.37</b>	<b>73.07</b>	<b>211.09</b>	<b>1992.77</b>	<b>14.162</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная	200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.9	100
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	1.20	11.6
	Бутерброд с джемом	65	2.94	4.64	16.38	184		10.4
			<b>11.46</b>	<b>15.96</b>	<b>51.51</b>	<b>440.94</b>	<b>0.08</b>	10.4
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Суп-лапша на м/к б-не	200	32.39	9.84	152.44	827.75		2.17
	Котлета рыбная с	80	21.7	6.23	5.17	165.27	0.03	62
	картофельное пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92	3.34	48
	отварная свекла	40	0.77	2.43	3.34	37.56	3.8	1.22
	Кисель	200			18	60		11.10
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>61.76</b>	<b>23.7</b>	<b>234.45</b>	<b>1292.11</b>	<b>7.17</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	10.11
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты (морковь, свекла)	60	0.84	3.64	5.41	52.44	19.47	1.6
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Домашняя булочка	90		5	51.7	287	0.839	499
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
			<b>14.34</b>	<b>12.04</b>	<b>83.86</b>	<b>401</b>	<b>6.899</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>158.33</b>	<b>84.96</b>	<b>651.45</b>	<b>1942.75</b>	<b>31.33</b>	

# 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная «Дружба»	200	6.21	7.73	27.71	201	1.95	4.11
	Какао(Кофейный напиток)	200	4.8.	4.8.	24.92	159.56	5.8	12
	Бутерброд с маслом	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1		2
			<b>13.35</b>	<b>19.99</b>	<b>67.16</b>	<b>499.66</b>	<b>7.75</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоко	88	0.35		9.91	41.04	11	96
			<b>0.35</b>		<b>9.91</b>	<b>41.04</b>	<b>11</b>	
<b>Обед:</b>	Суп молочный	200	5.76	6.63	18.28	156	1.17	2.13
	Печень тушенная в сметане	55/40	12.28	7.07	8.58	144.94	28.35	7.19
	Макароны	150	5.50	4.57	26.44	168		4.1
	Кисель	200			18	60		11.10
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>27.05</b>	<b>18.78</b>	<b>99.14</b>	<b>662.14</b>	<b>29.52</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	10.1
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин:</b>	Тушенная капуста с мясом	200	19.7	15.0	13.95	269.0	4.72	7.10
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>35.21</b>	<b>18.61</b>	<b>55.79</b>	<b>455.26</b>	<b>10.72</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>84.02</b>	<b>62.32</b>	<b>257.76</b>	<b>1839.6</b>	<b>60.25</b>	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша овсяная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	5.39	6.38	27.13	187		4.8
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6.45	7.27	17.77	165.25	0.10	10.3
			<b>23.84</b>	<b>16.75</b>	<b>58.9</b>	<b>405.31</b>	<b>6.1</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Суп с фрикадельками	200	6.64	5.18	15.44	139	11.2	2.1
	Жаркое по домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259	8.15	7.9
	Салат из капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	19.47	1.6
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>33.45</b>	<b>16.14</b>	<b>96.4</b>	<b>696.64</b>	<b>39.22</b>	
<b>Полдник:</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	6.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	10.1
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин :</b>	Рыбные «Ёжики» с овощной подливой	80/30	13.6	8.3	13.9	184.3		8.8
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			<b>29.4</b>	<b>14.6</b>	<b>62.95</b>	<b>423.66</b>	<b>6.0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>95.7</b>	<b>52.5</b>	<b>263.12</b>	<b>1780.53</b>	<b>58.66</b>	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Греча рассыпуха	200	8.59	6.09	38.64	243		4.3
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			<b>22.89</b>	<b>12.09</b>	<b>74.94</b>	<b>421.16</b>	<b>6.0</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					<b>13.5</b>	<b>46.5</b>		
<b>Обед:</b>	Бульон(с яйцом, клецками, гренками)	200	5.47	2.55	1.20	75.9	0.47	2.20
	Биточек мясной с	70	16.82	16.83	21.57	306.38	53.22	66
	тушенной капустой	150	3.6	5.48	10.82	122.8	0.06	3.4
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>29.84</b>	<b>25.39</b>	<b>89.17</b>	<b>751.28</b>	<b>54.15</b>	
<b>Полдник :</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>	11.1
<b>Ужин:</b>	Винегрет(салат)	200	2.76	12.36	16.8	189.6	20.4	1-4
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>18.27</b>	<b>15.97</b>	<b>58.64</b>	<b>375.26</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>71.72</b>	<b>53.99</b>	<b>260.87</b>	<b>1669.8</b>	<b>60.63</b>	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочно- ячневая	200	6.64	7.59	28.13	204	1.95	4.12
	Кофейный напиток	200	4.8.	4.8.	24.92	159.56	5.8	12
	Бутерброд с джемом	45	2.03	3.21	11.34	127		10.4
			<b>13.47</b>	<b>15.6</b>	<b>64.39</b>	<b>490.56</b>	<b>7.75</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	12.35	2.7.
	Сосиска отварен. с	50	11.04.	15.2	0.08	169	30	126
	макаронами и	150	5.50	4.57	26.44	168		4.1
	подливой	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>23.1</b>	<b>28.58</b>	<b>95.26</b>	<b>718.32</b>	<b>43.14</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	10.1
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога со	150	15.78	13.07.	25.37	275.9	1.54	6.8
	фруктовая подлива	50	0.93	0.04	13.37	57.8	1	120
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
			<b>28.71</b>	<b>16.21</b>	<b>52.74</b>	<b>386.06</b>	<b>8.54</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>74.29</b>	<b>65.4</b>	<b>256.38</b>	<b>1847.26</b>	<b>109.1</b>	



8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная-манная	200	6.21	7.47	25.09	192	1.95	4.10
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Бутерброд с маслом	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1		2
			<b>20.55</b>	<b>18.33</b>	<b>53.62</b>	<b>384.16</b>	<b>2.55</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					<b>13.5</b>	<b>46.5</b>		
<b>Обед:</b>	Рассольник	200	7.62	5.06	10.93	104	7.54	2.10
	Оладьи из печени с	70	11.86	10.85	4.34	165.85	9.24	7.19/1
	картофельным пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92	3.34	48
	кабачковая икра	60	1.14	5.34	4.62	71.4	4.02	88
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>27.88</b>	<b>26.47</b>	<b>103.15</b>	<b>612.37</b>	<b>24.54</b>	
<b>Полдник:</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
			<b>8,04</b>	<b>7,56</b>	<b>27,3</b>	<b>213,9</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Оладьи с джемом	150/15	12.2	10.29	70.7	421	0.71	10.9
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	97.2	2.34	124
			<b>17.42</b>	<b>14.79</b>	<b>79.34</b>	<b>518.2</b>	<b>3.05</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>73.89</b>	<b>67.15</b>	<b>276.91</b>	<b>1775.13</b>	<b>31.4</b>	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная Пшено-гречневая	200	6.21	7.73	27.71	201	1.95	4.11
	Кофейный напиток	200	4.8.	4.8.	24.92	159.56	5.8	12
	Вафли	30	20.84	0.99	23.19	106.7		93
			<b>13.31</b>	<b>15.43</b>	<b>74.93</b>	<b>485.66</b>	<b>7.75</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	150	4.19	4.79	7.56	90.09		529
			<b>4.19</b>	<b>4.79</b>	<b>7.56</b>	<b>90.09</b>		
<b>Обед:</b>	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1.74	4.88	9.21	85	18.45	2.4
	Гуляш мясной	80	6	7.6	2.47	164.8		7.2
	с рисом	150	3.64	5.37	36.67	210		4.2
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>15.33</b>	<b>18.38</b>	<b>103.95</b>	<b>706</b>	<b>18.85</b>	
<b>Полдник:</b>	Яблоко	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>	11.1
<b>Ужин:</b>	Омлет	160	10.99	12.68	4.49	174.90		76
	Свекольная икра	60	1.07	2.06	6.45	48	7.72	84
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>33.02</b>	<b>24.36</b>	<b>52.05</b>	<b>493.16</b>	<b>6.7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>66.57</b>	<b>63.68</b>	<b>256.13</b>	<b>1832.51</b>	<b>45.3</b>	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25	222.38	0.9	98
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Бутерброд с маслом	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1		2
			<b>21.23</b>	<b>21.26</b>	<b>53.53</b>	<b>414.54</b>	<b>6.9</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	2.22	1.88	13.98	89.78	4.58	24
	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	7.4
	гречей	100	4.741	5.554	27.456	171.908	0.012	160
	подливой	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>20.581</b>	<b>19.404</b>	<b>106.936</b>	<b>689.388</b>	<b>6.28</b>	
Полдник:	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			<b>2.3</b>	<b>2.9.</b>	<b>37.8</b>	<b>171.6</b>	<b>4.5.</b>	
Ужин:	Голубцы рубленые	200	14.12	9.04	20.26	219	20.03	7.12
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			<b>29.63</b>	<b>12.65</b>	<b>62.1</b>	<b>405.26</b>	<b>26.03</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>74.691</b>	<b>56.284</b>	<b>278.6</b>	<b>1753.1</b>	<b>50.51</b>	

