

УТВЕРЖДЕНО:
Бутакова Т.Н.
Заведующая МАДОУ «Детский сад №21»
От «07» 2025 г.



**Примерное
циклическое десятидневное меню для организации питания в возрасте от 3
до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием муниципальное
автономное дошкольное учреждение «Детский сад №21» в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов.**

Неделя 1 1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10.4	8.7	45.1	301	43-2/3
	Яйцо отварное	20	2.5	2.3	0.1	31	1/6
	Чай с лимоном	200	0.4	0	10.3	44	11/10
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.4	71	
Итого за завтрак:		420	15.6	11.3	69.9	447	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1.8	4.1	7.3	74	31/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	4.7	5.2	11.8	113	6/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	17.7	16.3	2.8	229	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7.5	7.3	34.4	233	44/3
	Компот из кураги и изюма	200	0.6	0.1	23.4	97	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед		690	37.7	33.8	112.6	901	
Усиленный полдник	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5.9	9	31	229	16/4
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	

Итого за полдник		400	13.8	15.7	52.4	408	
Итого за день:		1610	68	61	245	1802	
Неделя 1 2 день							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.9	10.8	28.3	210	14/4

	Какао с молоком (с витамином С)	200	6.5	6.7	21.4	172	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.3	5.4	14.5	117	1/13
Итого за завтрак:		400	15.7	22.9	64.2	499	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0.9	5.1	10.9	93	25/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	4.3	7.6	10	120	11/2
	Печень построгановски	80	13.8	13.2	6.3	200	9/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.8	6	39.3	226	45/3
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	20.1	87	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед		570	29	33	120	881	
Усиленн ый полдник	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2.1	6.9	7	98	32/1

	Пирожки печеные с повидлом	70	7.1	3.6	55.2	278	17-2/12
	Кисломолочный продукт	200	5	6	22	158	
Итого за полдник		320	14.2	16.5	84.2	534	
Итого за день:		1390	59	72	278	1960	
Неделя 1 3 день							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	6.1	9	29.5	224	18/4

	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	3.5	16.2	111	13/10
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5.1	3.2	14.4	109	3/13
Итого за завтрак:		400	14.5	15.7	60.1	444	
Второй завтрак	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.3	10.3	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4.1	4.3	59	27/1
	Борщ со сметаной	200	4.3	6.9	11.7	127	2/2
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11.7	3.8	7.4	111	9/7
	Макаронные изделия отварные	150	5.7	4.3	36	205	43/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.6	1.6	2.1	25	1/11
	Компот из яблок и кураги	200	0.6	0.1	19.1	80	1/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			29.3	21.6	113.5	762	

Усиленн ый полдник	Запеканка из творога с яблоками	200	27.7	18	35.8	423	16/5
	Соус молочный сладкий	30	0.8	1.6	6.9	45	2/11
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Итого за полдник			36.4	26.3	64.1	647	
Итого за день:			81	64	248	1900	

Неделя 1 4 день

Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.4	9.6	27.6	223	8/4
	Какао с молоком (с витамином С)	200	6.5	6.7	21.4	172	14/10

	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.3	5.4	14.5	117	1/13
Итого за завтрак:			15.2	21.7	63.5	512	
Второй завтрак	Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	
Итого за второй завтрак:		100	0.9	0.2	8.1	43	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0.8	5.1	4.4	66	23/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	1.3	13.7	75	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	23.9	22	7.4	324	5/9
	Картофельное пюре	150	5.7	5.8	38.1	228	3/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.6	1.6	2.1	25	1/11

	Чай с лимоном	200	0.4	0	10.3	44	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			38.8	36.6	108.9	917	
Усиленн ый полдник	Каша рисовая молочная с маслом растительным	200	8.4	12.8	8.8	184	7/4
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
	Итого за полдник		16.3	19.5	30.2	363	
Итого за день:			71	78	211	1835	
Неделя 1 5 день							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3.8	5.6	16.3	131	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	3.5	16.2	111	13/10
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5.1	3.2	14.4	109	3/13
Итого за завтрак:			12.2	12.3	46.9	351	

Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	60	3.5	3.4	2.9	56	2/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10.5	7	23.3	198	19/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	24.8	24.3	36.6	465	3/8
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	20.1	87	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			44.5	35.5	115.8	961	

Усиленн ый полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	1.1	4.1	5.4	64	27/1
	Вафли	80	2.2	2.6	61.8	283	6/12
	Чай с молоком	200	1.8	1.6	12.4	72	12/10
Итого за полдник			5.1	8.3	79.6	419	
Итого за день:			62.2	56.5	252.1	1778	
Неделя 2 1 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7.5	5.7	48	273	43/3
	Яйцо отварное	20	2.5	2.3	0.1	31	1/6
	Чай с лимоном	200	0.4	0	10.3	44	11/10
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.3	5.4	14.5	117	1/13
Итого за завтрак:			12.7	13.4	72.9	465	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	11.7	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0	11.7	47	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами растительным маслом	60	0.9	4.2	6.6	68	5/2
	Свекольник со сметаной	200	4.2	7	12.8	131	8/3

Бифштекс рубленный паровой	80	18.8	17.5	5.9	257	3/3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7.4	7.3	33.8	230	16/8
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.6	1.6	2.1	25	
Компот из кураги и изюма	200	0.6	0.1	23.4	97	4/10
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	

	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			37.9	38.5	117.5	963	
Усиленн ый полдник	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7.1	9	34.4	247	11/4
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Итого за полдник			15	15.7	55.8	426	
Итого за день:			66	68	258	1901	
Неделя 2 2 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.5	9	30.7	233	4/4
	Какао с молоком (с витамином С)	200	6.5	6.7	21.4	172	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5.1	3.2	14.4	109	3/13
Итого за завтрак:			19.1	18.9	66.5	514	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38	
Итого за второй завтрак:		100	0.8	0.2	7.5	38	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0.8	5.1	4.4	66	25/1
	Суп картофельны с рыбой	200	10.5	7	23.3	198	31/2
	Печень построгановски	80	13.8	13.2	6.3	200	9/7
	Картофельное пюре	150	3.9	5.4	23.6	159	1/11

	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	20.1	87	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			34.7	31.5	110.6	865	
Усиленный полдник	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1.8	4.1	7.3	74	27/1
	Булочка творожная	60	6.1	8.7	38.6	268	2/12
	Кисломолочный продукт	200	5	6	22	158	
Итого за полдник			12.9	18.8	67.9	500	
Итого за день:			68	69	253	1917	
Неделя 2 3 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.3	8.6	35.5	241	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	3.6	15.2	107	13/10
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.4	71	
Итого за завтрак:			11	12.5	65.1	419	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.3	3.3	13.7	102	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	17.1	16	5.6	235	13/8

	Картофельное пюре	75	2.6	5.2	12.8	108	1/11
	Капуста тушеная	75	1.9	1.6	6	47	44/3
	Компот из яблок и кураги	200	0.6	0.1	19.1	80	1/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	

	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			31.9	27	90.1	727	
Усиленн ый полдник	Запеканка из творога	200	35.8	19.8	34.8	468	9/5
	Соус фруктовый (из кураги)	50	0.5	0	10.1	43	7/11
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Итого за полдник			44.2	26.5	66.3	690	
Итого за день:			88	66	231	1883	

Неделя 2 4 день							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3.9	6.2	17.6	142	22/2
	Какао с молоком(с витамином С)	200	6.5	6.7	21.4	172	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.9	3	14.4	106	3/13
Итого за завтрак:			15.3	15.9	53.4	420	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1	4	4.6	59	27/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	1.8	3.1	8.8	71	27/2
	Гренки (сухарики)	30	2.7	0.4	17.2	85	34/2

	Суфле из мяса кур	80	19.9	23.5	3.9	307	8/9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.6	1.6	2.1	25	1/11
	Макаронные изделия отварные	150	5.7	4.3	36	205	43/3
	Чай с лимоном	200	0.4	0	10.3	44	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			37.5	37.7	115.8	951	
Усиленн ый полдник	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.8	8	31.4	221	5/4
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	

	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Итого за полдник			13.7	14.7	52.8	400	
Итого за день:			67	69	232	1818	
Неделя 2 5 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.5	8.1	36.1	247	15/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	3.5	16.2	111	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.3	5.4	14.5	117	1/13
Итого за завтрак:			13.1	17	66.8	475	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	

Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	1.1	5.1	12.2	99	23/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4.9	7.7	12.7	133	19,2
	Биточки (котлеты) рыбные	80	16.5	4	7.4	133	9/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.8	6	39.3	226	3/3
	Соус молочный для подачи к блюду	30	0.6	1.6	2.1	25	1/11
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	20.1	87	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.6	23.3	108	
Итого за обед			32.6	25.2	126.7	858	
Усиленный полдник	Салат из моркови с яблоками растительным маслом	60	0.8	4.1	7.5	72	32/1
	Вафли	100	2.8	3.3	77.3	354	6/12
	Чай с молоком	200	2	1.6	2.5	32	12/10
Итого за полдник			5.6	9	87.3	458	

Итого за день:			51.7	51.6	290.6	1838	
			680	655	2498	18632	
Среднее значение за период:			69	66	257	1883	