

**Утверждаю:**  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад  
 «Сретенский» г. Строитель»  
 М.П. Севрюкова  
 Приказ № 117  
 от «01» сентября 2023 год



### Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

#### ЗАВТРАК

33	Каша ячневая молочная	210	7,84	7,95	31,45	175,02	0,06	0,21	0,96	166	0,23
52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
66	Бутерброд с повидлом	25/15	1,8	5,66	10,96	161	0,04	0,02	-	6,97	0,46

#### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

#### ОБЕД

73	Суп с пшеничной крупой	200	2	2,2	13,6	95	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
11	Биточки рыбные	70	10,35	3,29	9,98	111,55	0,05	0,07	0,301	36,86	0,525
24	Картофель отварной	130	2,4	3,7	19,9	178,3	0,13	0,07	18,2	12,6	1
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	14,9	14,4	2

#### ПОЛДНИК

80	Гречка отварная рассыпчатая с маслом и сахаром	130/5/3	5,7	5,19	22	221,9	0,14	0,007	0	9,49	3,03
55	Молоко кипяченое	180	3,05	2,72	5,05	110	0,04	0,02	1,37	126,4	0,11
59	Булочка домашняя	60	5,09	8	37,7	250,6	0,08	0,04	-	13,8	0,9

	Итого:		39,7 5	33,0 6	234,5 5	1758,15					
--	--------	--	-----------	-----------	------------	---------	--	--	--	--	--

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

30	Каша пшеничная молочная	210	4,7	7,9	25,6 2	175,02	0,06	0,21	0,96	166,7	0,231
54	Какао с молоком	180	3,7 8	3,2 5	15,5	106,79	0,05	0,162	1,44	137,6 46	0,486
64	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	5,6 6	10,9 6	102	0,04	0,02	-	6,97	0,46

### 2-ой

### ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

2	Борщ со сметаной	200/10	2,2	4,8	10,9	148,4	0,06	0,06	14,2	52,2	1,2
18	Плов из мяса говядины	200	13	12,01	21,7 49	351	0,15	0,06 5	0,33	24,54	1,18
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4 4	0,0 2	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,3 6	0,3 6	8,82	44	0,03	0,02	149	14,4	2

### ПОЛДНИК

42	Сырники из творога	100	18, 69	12,6 7	11,4	234	0,0 7	0,27	0,25	155,8	0,77
72	Повидло	20	0,0 8	-	13	40	-	-	0,1	2,8	0,26
52	Чай с сахаром	200	0,0 6	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
	Итого:		49, 89	34, 95	2015 ,84	1534,11					

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

31	Каша рисовая молочная	210	9,5	9,6	44,1	197	0,048	0,027	-	8,27	1,117
53	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,2	0,02
64	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	5,66	10,96	102	0,04	0,02	-	6,97	0,46

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

6	Суп с клецками	200	2	2,24	13,6	132,2	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
28	Гречка отварная рассыпчатая/	130	5,7	4,82	27,45	180,3	0,14	0,07	-	9,49	3,03
27	Перловая каша	130	3,8	5,8	25,7	211	0,2	0,1	12,5	45,3	1,4
50	Соус томатный	30	0,37	0,9	2,93	21	0,009	0,003	0,663	2,48	0,111
14	Котлета сборная	70	14,4	5,78	3,55	162	0,1	1	0,52	28,1	4,63
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
73	Фрукт	90	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8

### ПОЛДНИК

9	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,92	150	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51
52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
62	Хлеб	30	3,3	0,5	20,1	80	0,01	0,01	-	19	1,3

43	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53		0,2			
	Итого:		51,13 /49,2	28,65/ 29,58	204/ 202,3	1598,4/ 1629,1					

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ. ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

### ЗАВТРАК

32	Каша гречневая молочная/	210	7,84	7,95	31,45	175,02	0,06	0,21	0,96	166,76	0,231
35	Каша манная молочная	210	5,75	5,29	16,9	182,39	0,008	0,021	1,029	179,6	0,27
52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
65	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

4	Суп- лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	124,8	0,4	0,2	0,4	15,76	0,46
15	Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,37	0,02	0,06	0,48	16,27	0,69
29	Гороховая каша	130	11,5	3,14	25,43	178,27	-	-	-	-	-
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	149	14,4	2

### ПОЛДНИК

40	Запеканка творожная	120	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
56	Кефир	180	5,8	5	8	106	0,1	0,3	1,4	240	0,2
47	Соус молочный сладкий	50	1,03	2,62	3,54	41,9	0,015	0,04	0,16	32,9	0,095
	Итого:		61,65/ 59,56	50,81/ 48,15	215,08/ 200,53	1541,66/ 1549,03					

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

33	Каша ячневая молочная	210	7,84	7,95	31,45	175,02	0,06	0,21	0,96	166	0,23
54	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,5	106,79	0,05	0,162	1,44	137,64 6	0,486
64	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	5,66	10,96	102	0,04	0,02	-	6,97	0,46

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

5	Свекольник со сметаной.	200/10	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	0,04	5,56	25,04	1,06
60	Пампушка с чесноком	40	3,94	2,41	2,46	119	0,13	0,06	0,07	15,86	1,57
24	Картофель отварной	130	2,4	3,7	19,9	178,3	0,13	0,07	18,2	12,6	1
13	Котлета из мяса кур	70	10,87	8,24	11,24	149,3	0,07	0,119	0,105	30,45	1,05
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	149	14,4	2

### ПОЛДНИК

46	Салат из отварной свеклы	50	0,85	3,65	5,01	56,34	0,012	0,024	5,7	21,09	0,798
44	Омлет	60	7,05	13,58	1,35	156	0,04	0,03	0,12	57,10	1,45
52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
62	Хлеб	30	3,3	0,5	20,1	80	0,01	0,01	-	19	1,3

	Итого:		55,59	73,68	237,25	1590,31					
--	--------	--	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

32	Каша гречневая молочная/	210	7,84	7,95	31,45	175,02	0,06	0,21	0,96	166,76	0,231
36	Каша геркулесовая молочная	210	8,6	7,2	31,4	193,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
57	Кисель	200	-	-	10	119	-	-	-	0,2	0,02
63	Батон	25	1,8	0,75	12,5	62,5	-	-	-	-	-
68	Вафли	25	1,25	7,75	14,75	132,5	-	-	-	-	-

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

2	Борщ со сметаной	200/10	2,2	4,8	10,9	148,4	0,06	0,06	14,2	52,2	1,2
17	Жаркое домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
73	Фрукт	90	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8

### ПОЛДНИК

43	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53	-	0,2	-	-	
22	Отварные макароны с маслом и сыром	130/5/8	9	10	22	221,9	0,04	0,07	0,13	104	
55	Молоко кипяченое	180	3,05	2,72	5,05	110	0,04	0,02	1,37	126,4	0,11

	Итого:		47,3/ 48,06	53,17/ 52,42	209,15/ 209,1	1658,96/ 1677,64					
--	--------	--	----------------	-----------------	------------------	---------------------	--	--	--	--	--

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

34	Каша ассорти «Дружба» молочная	210	7,95	9,26	27,4	225,02	0,16	0,38	2,6	246	0,67
53	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,2	0,02
64	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	5,66	10,96	102	0,04	0,02	-	6,97	0,46

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

3	Суп картофельный с крупой	200	1,64	2,48	10,6	126	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
77	Голубцы ленивые	200	16,84	10,68	24,53	272,67	0,05	0,1	12,52	37,67	1,02
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	149	14,4	2

### ПОЛДНИК

41	Пудинг творожный	120	17,4	14,8	20,9	300	-	0,4	1,5	163,1	1,7
72	Повидло	20	0,08	-	13	40	-	-	0,1	2,8	0,26
56	Кефир	180	5,8	5	8	106	0,1	0,3	1,4	240	0,2

	Итого:		61,3 4	50,2 4	172, 43	1604,59					
--	--------	--	-----------	-----------	------------	---------	--	--	--	--	--

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

35	Каша манная молочная	210	5,75	5,29	16,9	182,39	0,08	0,21	1,0 29	179,6	0,27
53	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,2	0,02
65	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	-	0,1	141,8	1

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

7	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	0,04	14, 78	34,66	0,64
18	Плов из мяса кур	200	13	12,0 1	21,74	380	0,15	0,06	0,3 3	24,54	1,18 3
45	Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	149	14,4	2

### ПОЛДНИК

11	Биточки рыбные	70	10,3 5	3,29	9,98	111,55	0,0 5	0,07	0,301	36,86	0,52 5
24	Картофель отварной	120	2,4	3,7	19,9	178,3	0,1 3	0,07	18,2	12,6	1
52	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26



62	Хлеб	30	3,3	0,5	20,1	80	0,01	0,01	-	19	1,3
	Итого:		49,46	41,69	236,32	1650,44					

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

36	Каша геркулесовая молочная	210	8,6	7,2	31,4	193,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
64	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	5,66	10,96	102	0,04	0,02	-	6,97	0,46
43	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53		0,2			0,8

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

5	Свекольник со сметаной	200/10	2,2	3,6	14,7	90,66	0,1		4,6	22,9	0,8
16	Бефстроганов из мяса кур/	70	14,6	14,8	11,5	155,8		0,1	0,6	36	1,8
79	Печень построгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,2	0,08	0,8	3,7	22,48	3,70
23	Макаронные отварные	130	5,21	4,76	0,87	187,44	0,056	0,012	0	8,94	7,58
45	Овощной салат по сезону (МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13)	50	0,7	2,5	4	42,9	0,01	0,02	17	22	0,27
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	14,9	14,4	2

### ПОЛДНИК

42	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
72	Повидло	20	0,08	-	13	40	-	-	0,1	2,8	0,26
56	Кефир	180	2,8	2,8	15,4	106		0,1	0,5	104,3	0,3
	Итого:		65,55 / 61,47	58,89 / 48,71	216,15 / 207,49	1539,50/ 1480,9					

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

### ЗАВТРАК

37	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,7	6,1	19	154,98	0,1	0,2	0,7	156,5	0,4
54	Какао с молоком	180	5,6	5,4	26	106,79	0,07	0,3	2,3	201,3	0,8
64	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	5,66	10,96	102	0,04	0,02	-	6,97	0,46
67	Печенье	50	1,9	2,9	14	220	0,025	0,02	-	7,25	0,5

### 2-ой ЗАВТРАК

58	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
----	---------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	---	-----

### ОБЕД

8	Суп гороховый с гречками	200/15	1,6	5,1	8,1	106,6	0,06	7	10	59	0,9
26	Овощное рагу	130	2,34	5,265	13,728	111,6	0,065	0,065	11,128	38,779	1,092
12	Тефтели мясные	70	6,78	7,53	8,58	129,2	0,04	0,07	0,38	21,5	0,62
49	в сметано-томатном соусе	50	0,88	2,5	3,51	40,5	0,015	0,015	0,67	14,62	0,2
51	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	-	0,4	31	1,24
62	Хлеб	50	3,3	0,5	20,1	95	0,01	0,01	-	19	1,3
74	Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	149	14,4	2

### ПОЛДНИК

38	Запеканка рисовая	100	3,91	4,19	25,54	197,33	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
----	-------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	------

52	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	36	36	-	-	0,02	10	0,26
47	Соус молочный сладкий	50	4,14	3,44	8,08	41,9	0,03	0,13	0,33	129,4 7	0,23
	Итого:		52,5 2	50,6 4	228, 5	1544,9					