

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ «Детский сад «Чебурашка»

С.Б.Иорх

«03» февраля 2025 г.



## Десятидневное меню

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Чебурашка»  
(МКДОУ «Детский сад «Чебурашка»)

Пребывание 10,5 часов  
3-7 лет

с. Зональное

**Примерное цикличное меню**

*Неделя: первая/третья*

*Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет*

1

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша ячневая молочная	180	3,95	3,78	25,47	152,1
3	Чай с молоком	180	2,5	2,9	13,23	85,86
7	Сыр( порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>11,84</b>	<b>10,53</b>	<b>53,64</b>	<b>352,98</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
	<b>Обед:</b>					
40	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	35,0
6	Щи со свежей капусты с мясом и сметаной	180	6,16	11,35	16,45	141,23
9	Сердце в соусе	80	17,98	7,31	19,78	121,6
6	Макаронные изделия с маслом	140	2,98	5,13	10,73	91,47
11/1	Компот из сухих фруктов	180	0,12	0	13,28	100,62
12	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
12	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>697</b>	<b>33,18</b>	<b>27,46</b>	<b>90,77</b>	<b>635,51</b>
	<b>Полдник:</b>					
1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/20	12,16	9,59	24,36	231,21
491	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>12,34</b>	<b>9,68</b>	<b>33,99</b>	<b>270,81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1597</b>	<b>58,16</b>	<b>48,47</b>	<b>197,1</b>	<b>1347,3</b>

**Примерное цикличное меню**

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>					
<b>234</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулесовая» жидкая	180	6,28	7,45	25,58	194,38
<b>2/1</b>	Чай сладкий	200	0	0	14,0	52,36
<b>6/2</b>	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>416</b>	<b>9,35</b>	<b>13,27</b>	<b>54,58</b>	<b>370,36</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
<b>501</b>	Сок	200	1	0,2	20,2	86
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
	<b>Обед:</b>					
<b>149</b>	Овощи консервированные ( порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5
<b>3</b>	Суп овощной на кур/б со сметаной	180	2,0	5,26	11,78	101,41
<b>5</b>	Плов из отварной птицы	200	12,5	12,49	34,69	296,68
<b>32</b>	Кисель из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,52	0,05	19,82	78,51
<b>12</b>	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>697</b>	<b>20,91</b>	<b>19,17</b>	<b>94,71</b>	<b>627,69</b>
	<b>Полдник:</b>					
<b>3</b>	Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5
<b>16</b>	Кисломолочный продукт(снежок)	200	5,8	6,4	8,0	118,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	<b>10,13</b>	<b>14,66</b>	<b>36,73</b>	<b>273,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1573</b>	<b>41,39</b>	<b>47,3</b>	<b>206,22</b>	<b>1357,55</b>

## Примерное цикличное меню

*Неделя: первая/третья*

*Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет*

3

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b><i>Завтрак:</i></b>					
<b>9</b>	Вермишель в молоке с маслом	200	5,85	5,81	19,99	155,0
<b>8/2</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,73	2,39	14,13	106,2
<b>14</b>	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>420</b>	<b>11,69</b>	<b>9,1</b>	<b>55,56</b>	<b>359,82</b>
	<b><i>2-й завтрак</i></b>					
<b>82</b>	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
	<b><i>Обед:</i></b>					
<b>9</b>	Луковая нарезка	50	0,7	0,1	4,1	20,5
<b>42</b>	Суп картофельный с бобовыми (м/б)	180	4,86	2,97	14,04	104,0
<b>151 354</b>	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,11	5,29	16,78	127,4
<b>2</b>	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,3	11,3	3,4	165,40
<b>366</b>	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,80
<b>495</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
<b>12</b>	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	10	1,02	0,3	4,98	26,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>677</b>	<b>26,35</b>	<b>21,59</b>	<b>77,02</b>	<b>612,87</b>
	<b><i>Полдник:</i></b>					
<b>5</b>	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
<b>2/3</b>	Чай сладкий	180	0	0	12,6	47,12
<b>6/2</b>	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
<b>16</b>	Кондитерское изделие	20	0,1	0	16	64,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>266</b>	<b>7,23</b>	<b>10,12</b>	<b>38,9</b>	<b>272,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1563</b>	<b>46,07</b>	<b>41,61</b>	<b>191,08</b>	<b>1333,02</b>

## Примерное циклическое меню

Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

4

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>					
<b>229</b>	Каша «Дружба»	200	5,08	6,44	26,92	185,96
<b>4/2</b>	Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,09
<b>7</b>	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>420</b>	<b>10,55</b>	<b>10,3</b>	<b>54,73</b>	<b>351,01</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
<b>501</b>	Сок	200	1	0,2	20,2	86
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
	<b>Обед:</b>					
<b>316</b>	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	60	10,5	1,2	0	52,8
<b>10</b>	Суп картофельный с макаронными изд-ми с мясом птицы	180	5,78	6,06	16,73	139,05
<b>8</b>	Печень по - строгановски	70	11,9	5,10	2,56	103,59
<b>9</b>	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0
<b>484</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60,0
<b>12</b>	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>707</b>	<b>36,47</b>	<b>18,88</b>	<b>81,86</b>	<b>638,03</b>
	<b>Полдник:</b>					
<b>255</b>	Пирожки печеные с капустой (с яйцом)	60	3,6	12,9	21,9	219,0
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	<b>3,8</b>	<b>13,0</b>	<b>31,2</b>	<b>257,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1587</b>	<b>51,82</b>	<b>42,38</b>	<b>187,99</b>	<b>1332,04</b>

## Примерное цикличное меню

*Неделя: первая/третья*

*Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет*

5

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
7	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,14	7,59	39,9	156,0
8/3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
6/2	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>416</b>	<b>12,06</b>	<b>15,82</b>	<b>69,26</b>	<b>370,62</b>
	<i>2-й завтрак</i>					
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
	<i>Обед:</i>					
427	Овощи отварные	50	0,7	1,9	1,85	27,5
4	Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной	180	2,54	4,31	7,05	105,3
6	Зразы мясные фаршированные яйцом	70	7,5	9,37	9,95	147,43
1	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,97	4,34	17,78	126,1
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
12	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>677</b>	<b>20,74</b>	<b>21,33</b>	<b>82,29</b>	<b>627,52</b>
	<i>Полдник:</i>					
4	Ватрушка с творогом	60	2,04	9,72	40,8	160,8
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	<b>6,12</b>	<b>13,26</b>	<b>58,38</b>	<b>279,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1553</b>	<b>39,72</b>	<b>50,41</b>	<b>229,53</b>	<b>1365,82</b>

## Примерное цикличное меню

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

6

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>					
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88
5	Чай полусладкий	180	0	0	7,2	26,93
14	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>420</b>	<b>10,39</b>	<b>7,38</b>	<b>64,02</b>	<b>354,43</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
	<b>Обед:</b>					
8	Овощная натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,2
5/2	Суп с мучными клецками, с мясом	200	5,2	7,1	19,09	169,09
5	Бигус с мясом	200	13,33	14,46	9,63	220,25
15	Кисель из клюквы ( брусники)	180	0,87	0	22,09	87,42
12	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>697</b>	<b>25,29</b>	<b>22,93</b>	<b>79,78</b>	<b>629,55</b>
	<b>Полдник:</b>					
255 /490	Биточки манные со сгущенным молоком	90/20	3,96/ 1,44	2,7/ 1,7	22,86/ 11,1	197,9
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>290</b>	<b>5,67</b>	<b>4,4</b>	<b>52,05</b>	<b>270,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1607</b>	<b>42,35</b>	<b>34,91</b>	<b>216,05</b>	<b>1340,78</b>

## Примерное цикличное меню

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>					
<b>18</b>	Каша вязкая молочная «Рябчик»	200	6,62	7,64	28,15	206,67
<b>464</b>	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,08	10,26	56,7
<b>7</b>	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>420</b>	<b>13,27</b>	<b>12,57</b>	<b>53,35</b>	<b>378,39</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
<b>82</b>	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
	<b>Обед:</b>					
<b>10</b>	Кукуруза консервированная отварная	50	2,5	0,1	4,15	27,5
<b>8</b>	Суп «Рассольник» по-ленинградски с мясом и сметаной	200	4,74	8,16	15,21	151,59
<b>300</b>	Рыба запеченная в молочном соусе	70	10,33	2,57	2,68	75,25
<b>206</b>	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0
<b>495</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
<b>12</b>	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>697</b>	<b>26,4</b>	<b>12,24</b>	<b>87,7</b>	<b>612,53</b>
	<b>Полдник:</b>					
<b>289</b>	Вареники ленивые	125	15,88	9,88	17,25	221,25
<b>457</b>	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>305</b>	<b>16,06</b>	<b>9,97</b>	<b>25,62</b>	<b>255,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1622</b>	<b>56,53</b>	<b>35,58</b>	<b>186,27</b>	<b>1334,37</b>

Примерное цикличное меню



№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>					
233	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,35	5,8	32,58	203,89
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
6/2	Масло (порциями)	6	0	4,92	0,06	45
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>416</b>	<b>8,72</b>	<b>11,72</b>	<b>57,08</b>	<b>367,51</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
	<b>Обед:</b>					
70	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	17,13	7,2
9	Суп « Крестьянский» с пшеном и сметаной	180	5,72	9,28	9,28	174,15
348	Тефтели из говядины (паровые)	80	11,09	7,43	5,26	132,57
4	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,38	3,38	14,39	102,27
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60,0
12	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
11	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>727</b>	<b>27,48</b>	<b>22,58</b>	<b>91,63</b>	<b>648,8</b>
	<b>Полдник:</b>					
8	Гребешок с повидлом (джемом)	60	4,54	4,07	21,08	157,93
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	<b>8,62</b>	<b>7,61</b>	<b>38,66</b>	<b>276,81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1603</b>	<b>45,82</b>	<b>42,11</b>	<b>207,57</b>	<b>1379,12</b>

Примерное цикличное меню

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i><b>Завтрак:</b></i>					
<b>230</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,44	30,48	203,9
<b>464</b>	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,08	10,26	56,7
<b>14</b>	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>420</b>	<b>10,43</b>	<b>8,42</b>	<b>62,18</b>	<b>359,22</b>
	<i><b>2-й завтрак</b></i>					
<b>82</b>	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
	<i><b>Обед:</b></i>					
<b>149</b>	Овощи консервированные (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5
<b>62</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200	5,02	3,88	21,88	152,5
<b>3</b>	Жаркое по- домашнему	200	13,62	14,83	24,45	281,75
<b>495</b>	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
<b>12</b>	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
<b>ИТОГО:</b>		<b>707</b>	<b>22,66</b>	<b>34,71</b>	<b>89,87</b>	<b>643,13</b>
	<i><b>Полдник:</b></i>					
<b>208/204</b>	Макароны запеченные с яйцом	110	5,39	5,08	16,05	134,15
<b>17</b>	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,4	4,5	19,8	140,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>290</b>	<b>10,79</b>	<b>9,58</b>	<b>35,85</b>	<b>274,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1597</b>	<b>44,47</b>	<b>53,51</b>	<b>207,5</b>	<b>1364,9</b>

**Примерное цикличное меню**

№ тех. карты	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b><i>Завтрак:</i></b>					
<b>11/4</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,4	28,08	185,4
<b>2/3</b>	Чай сладкий	180	0	0	12,6	47,12
<b>7</b>	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>11,24</b>	<b>9,25</b>	<b>55,62</b>	<b>347,54</b>
	<b><i>2-й завтрак</i></b>					
<b>501</b>	Сок	200	1	0,2	20,2	86
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>
	<b><i>Обед:</i></b>					
<b>10</b>	Зеленый горошек консервированный отварной	50	2,5	0,1	4,15	27,5
<b>12</b>	Суп «Свекольник» со сметаной и гречками (м/б)	200/10	4,74 / 0,75	8,14 / /0,08	14,42 / 4,52	147,73/ 21,99
<b>1</b>	Рыбное суфле	70	13,3	7,44	4,55	135,89
<b>2</b>	Рис припущенный с маслом	130	3,2	4,6	32,0	126,4
<b>484</b>	Кисель из концентрата плод-го или яг-го	180	0	0	13,5	54
<b>12</b>	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
<b>11</b>	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
<b>ИТОГО:</b>		<b>697</b>	<b>28,76</b>	<b>21,38</b>	<b>95,73</b>	<b>632,89</b>
	<b><i>Полдник:</i></b>					
<b>294</b>	Пирожок печеный с овощн фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162,0
<b>397</b>	Какао с молоком	190	3,88	3,36	16,70	113,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>7,75</b>	<b>7,68</b>	<b>41,1</b>	<b>275,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1557</b>	<b>48,75</b>	<b>38,51</b>	<b>212,65</b>	<b>1341,43</b>