

(01.09.2025 № 30.03)  
1025 - 1026

Заведующая МКДОУ Детский сад № 45



УТВЕРЖДАЮ:

О. Н. Храмова

Циклическое десятидневное меню для организации питания

в возрасте от 1-3 лет, от 3-7 летпосещающих МКДОУ № 45 г. Ивделя,  
с 10 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими  
нормами потребления продуктов питания.

## 1 день 1 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углевод			Белки	жир	углевод
Завтрак 1										
Каша манная	150	144.61	4.3	4.11	22.74	200	192.82	5.74	5.48	30.32
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Джем фруктовый	10	27.0	0.3	0.08	5.16	13	35.1	0.39	0.1	6.78
Какао с молоком	150	65.6	2.3	1.9	9.6	180	78.8	2.86	2.39	11.61
Итого за прием пищи:		285.51					369.7			
Завтрак 2										
Напиток «Витошка»						200	80.0	0	0	19
Сок фруктовый	150	67.5	0	0	15					
Обед										
Салат из кукурузы	30	29.7	0.86	1.85	2.41	60	59.5	1.73	3.71	4.82
Суп-крестьянский на к/б	150	116.55	5.74	8.08	9.88	200	155.4	7.66	10.7	13.18
Печень, тушенная в сметане	80	91.76	11.15	3.34	4.17	100	114.29	13.84	4.18	5.22
Гречка отварная	110	118.0	4.71	4.45	24.16	130	139.5	5.56	5.25	40.37
Компот из сухофруктов	150	56.73	0.07	0	14.9	180	68.18	0.09	0	17.91
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
Хлеб-пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Итого за прием пищи:		514.5					659.27			
ПОЛДНИК										
Коржик молочный	70	187.67	5.99	7.5	49.19	90	272.79	7.71	9.59	54.25
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
Итого за прием пищи		210					302.8			
Итого :		1077.51					1411.79			

2 день 1 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав,		
			Белки	жиры	углевод			Белки	жир	углевод
завтрак										
Каша кукурузная	150	144.61	3.75	4.15	20.79	200	192.82	5.02	5.54	27.72
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Масло сливочное	5	33.1	0.04	3.6	0.06	7	46.3	0.05	5.76	0.08
Напиток кофейный	150	70.26	2.56	2.23	10.14	180	84.37	3.08	2.68	12.17
Итого за прием пищи:		285.51	8.35	10.46	46.46	427	369.72	11.75	14.4	62.65
Завтрак 2										
Яблоко	100	67.5	0	0	15	200	80.0	0	0	19
Итого за прием пищи:		67.5	0	0	15	200	80.0	0	0	19

Обед

Икра кабачковая	30	28.3	0.69	3.66	4.14	60	56.8	1.38	7.32	8.29
Суп - лапша	150	122.97	2.05	5.67	11.7	200	163.96	2.74	7.56	15.7
Жаркое по - домашнему с мясом	160	210.75	8.90	4.97	43.2	200	257.36	11.87	6.63	57.6
Кисель	150	76.5	0.3	0.01	18.93	180	91.8	0.36	0.01	22.71
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
Итого за прием пищи:		491.98	13.76	14.57	87.22	677	629.32	18.89	21.81	117.7

полдник

Омлет натуральный	120	175.44	13.35	11.54	86.4	130	190.06	13.35	11.54	86.4
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
Итого за прием пищи		248.07	13.51	11.54	92.05		282.27	13.55	11.54	93.26
Итого :		1093.32					1361.11			



## 4 день 1 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
Завтрак 1										
Каша пшеничная	150	141,37	5,05	4,56	24,34	200	188,5	8,78	4,86	39,90
Батон пшеничный	27	57,6	3,84	5,32	11,11	30	63	5,15	7,14	14,9
Джем фруктовый	10	27,0	0,3	0,08	5,16	13	35,1	0,39	0,1	6,78
Напиток кофейный	150	70,26	2,56	2,23	10,14	180	84,37	3,08	2,68	12,17
Итого за прием пищи:		296,2	9,12	11,31	48,3		370,9	14,7	15,6	58,9
Завтрак 2										
Напиток «Витоника»						200	80,0	0	0	19
Сок фруктовый	150	67,5	0	0	15					
Итого за прием пищи:		67,5	0	0	15	200	80,0	0	0	19
Обед										
Суп «Рассольник» со сметаной	150	151,5	3,9	5,4	13,6	200	202,3	5,3	7,2	18,2
Макаронник-е-мясом	180	201	19,9	13,8	37,3	200	269,0	23	16,2	43,6
Компот из сухофруктов	150	56,73	0,07	0	14,9	180	68,18	0,09	0	17,91
Хлеб ржаной	30	53,46	1,08	0,27	9,36	40	59,4	1,44	0,36	12,48
Итого за прием пищи:		462,69					598,88			
ПОЛДНИК										
Салат «Рыжик»	30	58,77	2,80	6,82	1,51	60	117,54	5,59	13,63	3,01
Хлеб пшеничный	23	48,3	3,84	5,32	11,11	30	63	5,15	7,14	14,9
Приник	20	67,2	2,3	1,8	30,0	20	67,2	2,3	1,8	30,0
Чай с сахаром	150	24,33	0,16	0	6,01	180	29,21	0,20	0	7,22
Итого за прием пищи		198,6	8,39	7,63	38,56		276,95	10,77	9,15	46,28
Итого :		1025,02					1326,73			

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	От 1-3 лет			От 3-7 лет				
			Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав,		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
Каша ячневая										
Батон пшеничный	150	145,5	4,98	5,69	21,10	200	194,0	6,64	5,69	21,10
Масло сливочное	23	48,3	3,84	5,32	11,11	30	63	5,15	7,14	14,9
Какао с молоком	5	33,1	0,04	3,6	0,06	7	*46,3	0,05	5,76	0,08
Итого за прием пищи:	150	65,6	2,86	2,39	11,61	180	78,8	2,86	2,39	11,61
Итого за прием пищи: 297,16										
Яблочно-Завтрак 1										
Яблочно-	100	78	0,9	0,2	8,1	100	78	0,9	0,2	8,1
Итого за прием пищи:	100	78	0,9	0,2	8,1	100	78	0,9	0,2	8,1
Обед										
Завтрак 2										
Огурец соевый порционно	30	3,6	0,09	0	0,6	60	7,2	0,1	0	1,2
Суп свекольник со сметаной	150	129,1	5,1	7,6	9,9	200	172,2	6,8	10,2	13,2
Котлета, рубленая из кур	60	137,97	16,1	17,0	15,1	80	183,86	21,58	22,7	20,1
Овощи тушеные *	110	141,1	4,8	* 4,7	5,1	130	166,7	4,1	4,0	4,3
Компот из сухофруктов	150	56,73	0,07	0	14,9	180	68,18	0,09	0	17,91
Хлеб пшеничный	23	48,3	3,84	5,32	11,11	30	63	5,15	7,14	14,9
Хлеб ржаной	30	53,46	1,08	0,27	9,36	40	59,4	1,44	0,36	12,48
Итого за прием пищи:		570,26					720,54			
Ватрушка с творогом										
Ватрушка с творогом	70	169,60	5,9	3	36	80	191,3	5,8	4	42,2
Чай с молоком	150	72,0	0,11	0	10	180	86,48	0,13	0	12,1
Итого за прием пищи		241,6					277,78			
Итого :		1187,02					14463,99			

6 день 2 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	Углевод			Белки	жир	Углевод
Завтрак 1										
Каша пшеничная	150	146.45	6.74	6.56	18.78	200	195.26	8.98	8.74	25.04
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Масло сливочное	5	33.1	0.04	3.6	0.06	7	46.3	0.05	5.04	0.08
Напиток кофейный	150	70.26	2.56	2.23	10.14	180	84.37	3.08	2.68	12.17
Итого за прием пищи		298.42					388.93			
Завтрак 2										
Молоко кипяченое	150	79.5				180	95.4	2.81	0.30	18.20
Итого за прием пищи:	150		2.5	2.6	11.0		95.4	2.5	2.6	11.0
Обед										
Горошек зеленый-порционн	30	16.5	0.09	0	0.6	60	33.0	0.1	0	1.2
Суп борщ со сметаной	150	142.5	7.11	6.34	10.55	200	190.10	9.08	8.17	14.05
Запеканка из печени с рисом	150.0	185.8	10.76	12.31	4.49	180	223.0	14.34	16.4	5.99
соус сметанный	20	17.5	0.2	1.4	0.8	30	26.3	0.3	2.1	1.2
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
Итого за прием пищи:		488.36					624.11			
Полдник										
Крендель с сахаром	70	171.2	8.6	8.0	24.4		210.11	11.0	10.2	31.28
Чай с лимоном	150	67.5	0.16	0	6.01	180	81.0	0.20	0	7.22
Итого за прием пищи		238.7	8.7	8.0	30.4		291.11	11.2	10.2	38.5
Итого за прием пищи		1104.98					1398.55			

## 7 день 2 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углевод
<b>Завтрак 1</b>										
Каша геркулесовая	150	141,40	5,11	5,47	25,62	200	188,0	6,82	7,30	34,16
Батон пшеничный	23	48,3	3,84	5,32	11,11	30	63	5,15	7,14	14,9
Джем фруктовый	10	27,0	0,3	0,08	5,16	13	35,1	0,39	0,1	6,78
Какао с молоком	150	65,6	2,86	2,39	11,61	180	78,8	2,86	2,39	11,61
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>282,3</b>	<b>9,12</b>	<b>11,31</b>	<b>48,3</b>		<b>364,9</b>	<b>14,7</b>	<b>15,6</b>	<b>58,9</b>
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	150	67,5	0	0	15	150	67,5	0	0	15
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>67,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>		<b>67,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>										
Суп « Полевой »	150	129,3	7,3	8,1	13,8	200	165,16	9,8	10,8	18,4
Котлета мясная	60	139,0	9,18	7,06	9,06	80	185,33	12,24	9,42	12,08
Соус томатный	20	14,24	0,24	0,6	1,95	30	21,36	0,37	0,9	2,93
Макаронны отварные	110	111,8	4,1	3,6	26,4	130	168,0	4,8	4,2	31,2
Компот из сухофруктов	150	56,73	0,07	0	14,9	180	68,18	0,09	0	17,91
Хлеб ржаной	30	53,46	1,08	0,27	9,36	40	59,4	1,44	0,36	12,48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>505,53</b>	<b>21,97</b>	<b>19,63</b>	<b>76,01</b>		<b>667,43</b>	<b>28,74</b>	<b>25,68</b>	<b>95,72</b>
<b>Полдник</b>										
Вареники ленивые со слив. маслом	100	201,08	7,21	13,8	40,4	120	241,3	8,82	15,77	46,2
Чай с сахаром	150	24,33	0,16	0	6,01	180	29,21	0,20	0	7,22
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>225,4</b>	<b>19,0</b>	<b>13,7</b>	<b>26,09</b>		<b>270,51</b>	<b>23,8</b>	<b>17,1</b>	<b>32,32</b>
<b>Итого :</b>		<b>1084,24</b>					<b>1387,84</b>			

8 день 2 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав,		
			Белки	жиры	углевод			Белки	жир	углевод
Завтрак 1										
Каша рисовая	150	156.0	3.84	5.11	26.29	200	208.0	5.12	6.82	35.06
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Сыр «Российский»	7	25.41	1.6	2.06	0	9	32.67	2.05	2.65	0
Напиток кофейный	150	70.26	2.56	2.23	10.14	180	84.37	3.08	2.68	12.17
Итого за прием пищи:	332	295.31	9.12	11.31	48.3	424	382.47			
Завтрак 2										
Яблоко	450	78	0	0		150	78	0	0	8.0
Обед										
Салат из свежих овощей с соевым соусом	30	30.5	0.4	1.75	1.95	60	61	0.8	3.5	3.9
Суп рыбный	150	102.8	7.7	7.9	19.7	200	137.06	10.2	10.5	26.2
Голубцы ленивые	140	228	11.15	3.34	4.17	160	266.85	13.84	4.18	5.22
Компот из сухофруктов	150	56.73	0.07	0	14.9	180	68.18	0.09	0	17.91
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
Итого за прием пищи:	542	519.70				695	655.49			
Полдник										
Манник	70	187.9	4.41	3.57	20.4	90	241.6	5.67	4.59	26.3
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
Итого за прием пищи:		212.24					270.81			
Итого:		1105.25					1386.77			

9 день 2 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша Дружба	150	136.6	5.10	5.07	25.14	200	183.2	6.21	7.73	27.71
Багон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Джем фруктовый	10	27.0	0.3	0.08	5.16	13	35.1	0.39	0.1	6.78
Какао с молоком	150	65.6	2.86	2.39	11.61	180	78.8	2.86	2.39	11.61
Итого за прием пищи:		277.5	9.12	11.31	48.3		360.1	14.4	15.8	54.7
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	150	67.5	0	0	15	200	80.0	0	0	19
Витошка										
Итого за прием пищи:	150	67.5				200	80.0			
<b>Обед</b>										
Суп «Харчо»	150	117.82	8.4	5.3	12.0	200	157.1	11.3	7.8	16.1
Виточки паровые куриные	60	133.55	10.8	13.7	6.5	80	178.0	14.4	17.8	8.7
Гарнир сложенный	110	124.18	4.1	3.8	12.2	130	182.22	4.8	4.4	14.4
Компот из сухофруктов	150	56.73	0.07	0	14.9	180	68.18	0.09	0	17.91
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Итого за прием пищи:		534.04					707.9	21.26	21.17	81.69
<b>полдник</b>										
Макаронны с сыром	100	222.5	8.8	6.7	1.5	120	267.0	10.6	8.1	1.8
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
Итого за прием пищи		246.83					296.21			
Итого :		1129.37					1449.31			

10 день 2 недели

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
Завтрак 1										
Каша гречневая на молоке	150	136,45	5,05	4,56	24,34	200	181,93	6,74	6,08	32,46
Батон пшеничный	23	48,3	3,84	5,32	11,11	30	63	5,15	7,14	14,9
Масло сливочное	5	33,1	0,04	3,6	0,06	7	46,3	0,05	5,04	0,08
Какао с молоком	150	65,6	2,3	1,9	9,6	180	78,8	2,86	2,39	11,61
Итого за прием пищи:		283,45					370,03			
Завтрак 2										
Снежок	150	118,5	4,05	3,75	16,2	150	118,5	4,05	3,75	16,2
Обед										
Икра скарпелля	30	24	0,50	2,0	2,95	60	48	1,0	4,0	5,9
Суп гороховый	150	114,3	1,96	2,49	10,68	200	152,4	2,62	3,32	14,24
Трени из пшеничного хлеба	5	16,7	0,5	0,5	3,4	10	33,4	1,1	0,1	6,9
Рагу с мясом	150	201,0	19,9	13,8	37,3	200	269,0	23,0	16,2	43,6
Компот из сухофруктов	150	56,73	0,07	0	14,9	180	68,18	0,09	0	17,91
Хлеб ржаной	30	53,46	1,08	0,27	9,36	40	59,4	1,44	0,36	12,48
Итого за прием пищи:		466,16					630,38			
полдник										
Ватрушка «Лаккомка»	70	195,03	5,99	7,5	49,19	90	272,03	7,71	9,59	54,25
Чай с сахаром	150	24,33	0,16	0	6,01	180	29,21	0,20	0	7,22
Итого за прием пищи	220	219,36				270	300,04			
Итого :		1087,47					1418,95			