



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детского сада № 11
Т.В. Лисица
« 30 » 06 2025

Циклическое примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
в том числе для детей-инвалидов и с ОВЗ
на летне-осенний период

День 1		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Плов фруктовый	200	5,78	12,26	40,65	230,14	0,025	0,022	-	62,9	1,9
Хлеб с маслом,	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Напиток из	200	0,68	-	48,6	204	0,022	0,016	9	17	2,2
шиповника	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
II завтрак 10.00 Сок										
Всего:		11,02	21,94	115,34	657,18	0,11	0,06	21	190,9	5,4
Обед										
Суп на мясном бульоне со свежими овощами	250	3,0	4,7	3,5	94,5	0,11	0,08	27,1	21,6	1,25
со сметаной	80/50	11,4	11,7	20,9	282,3	0,21	0,19	16,45	36,4	3,9
Жаркое по-домашнему	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7,0	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
ржаной	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Компот из сухофруктов с вит.С										
Всего:		21,71	17,66	89,58	64,7	0,465	0,382	43,55	92,6	7,88
Ужин:										
Суп молочный вермишелевый	200/250	6,9	7,65	24,66	225	0,11	0,3	1,5	183,5	0,4
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Чай с молоком	200	2,8	3,19	4,69	158,65	0,05	0,1	1,0	120	0,1
Вафли	30	0,87	1,0	23,25	106,25	0,07	0,1	0,6	65,9	0,7
Всего:		16,97	14,64	74,96	584,7	0,32	0,56	3,1	372,3	1,4
Всего за день:		49,7	54,24	279,88	1888,8	0,895	1,048	67,65	655,814,68	



День 2		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша мол. пшенная	200	6,55	8,33	35,09	241,1	-	0,009	-	8,85	0,29
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		14,88	21,94	87,17	618,04	0,138	0,377	13,5	278,85	1,74
Обед										
Суп на мясном бульон гороховый	250	6,7	0,6	18,9	97,7	0,098	0,09	9,87	14,6	0,9
Рыбная котлета	80	19,3	3	6,4	109,8	0,01	0,1	0,05	69,4	1,1
с рисом	150	3,44	11,4	32,4	122,7	0,03	0,01	2,4	35,1	1,05
Соус овощной	50	0,5	1,5	5	15,5	0,01	0,01	1,2	8	0,2
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7,0	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		37,28	17,76	127,88	615,9	0,29	0,32	13,52	169,7	5,98
Ужин:										
Овощное рагу	200/250	3,72	14,87	22,57	218,99	0,2	0,16	21,25	27,1	1,73
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Расстегай с повидлом	60	5,2	8,5	29,9	231,6	0,09	0,06	0,5	20	1,6
Всего:		20,72	32,37	82,73	659,29	0,43	0,66	23,75	290	3,73
Всего за день:		72,88	72,07	297,78	1893,23	0,86	1,36	50,77	738,55	11,45



День 3		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Творожный пудинг со сгущ. молоком	200	32,3	11,08	53	241,08	0,075	0,08	0,05	190	0,7
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 Напиток из шиповника	100	0,34	-	24,3	102	0,01	0,008	4,5	8,5	1,1
Всего:		39,49	23,85	113	638,81	0,214	0,446	16,05	441,5	2,95
Обед:										
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33	0,12	0,097	27,5	47,2	1,25
Суфле мясное	200	6,26	11,57	22,5	222,08	0,1	0,25	-	28,2	2,8
Соус овощной	50	0,5	1,5	5	15,5	0,01	0,01	1,2	8	0,2
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Компот из сухофруктов с вит.С	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		15,64	19,4	100,72	591,1	0,375	0,47	28,7	118	6,98
Ужин:										
Каша молочная кукурузная	200/250	7,44	8,07	35,28	244,9	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	54,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Печенье	30	6,15	3,45	18,95	120	0,03	0,14	-	11,1	1,05
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Всего:		25,39	20,52	84,49	573,6	0,4	0,92	3,5	443,6	1,8
Всего за день:		80,52	63,77	298,21	1803,52	0,989	1,836	48,25	1003,1	11,73



День 4		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,17	0,32	1,5	190	0,19
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		14,53	21,66	83,17	598,96	0,31	0,69	15	460	1,64
Обед:										
Крупяной суп мясным бульоне со сметаной	250	1,85	6,12	12,34	112,47	0,002	0,050,1	8,75	17,6	1,1
Котлета мясная	80	14,3	13,4	5,5	199,8	0,06	0,01	-	7,2	1,8
Соус основной	50	0,5	1,5	5,0	15,5	0,01	0,03	1,2	8,0	0,2
Картоф. пюре	70	1,75	2,8	4,3	128,3	0,05	0,03	6,2	6,0	0,65
с тушеной капустой	80	2,0	2,42	9,08	55,37	0,03	0,025	0,025	23,3	0,28
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,08	-	7	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,007	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,33	-	8,3	1,1
Всего:		27,74	27,5	101,14	781,64	0,29	0,33	16,18	98,7	6,76
Ужин:										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/250	15,9	0,8	11,5	131,8	0,13	0,12	17,4	30,6	3,3
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Творожные сочни	60	5	4	19,3	133	0,06	0,6	0,05	155,6	0,6
Всего:		32,7	13,8	61,06	473,5	0,33	1,16	19,45	429,1	4,3
Всего за день:		74,97	62,96	245,63	1854,1	0,93	2,18	50,63	987,8	12,7



День 5		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша ячневая молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,045	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	180/200	2,79	3,15	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 Напиток из лимона	100	0,05	-	10,25	41	0,005	0,002	37	5,1	2,2
Всего:		14,34	20,84	81,23	580,65	0,363	0,7	50	437,7	3,7
Обед:										
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	1,85	6,12	12,34	112,47	0,002	0,05	8,75	17,6	1,1
Бигос	80/150	15,73	13,34	20,57	243,54	0,12	0,16	0,05	57,8	2,36
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		24,92	20,72	98,09	626,21	0,267	0,32	8,8	110	6,19
Ужин:										
Картофель тушеный с овощами	200/250	3,72	14,87	22,57	238,99	0,2	0,16	21,25	27,1	1,73
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	24,8	0,09	0,26	-	2,9	0,2
Кисель	200	-	-	19,5	80	0,02	0,01	1,1	11,7	0,6
Пирожок с повидлом	60	5,2	8,5	29,9	231,6	0,05	0,06	0,5	20	1,6
Всего:		15,32	26,17	94,33	645,39	0,4	0,29	22,85	61,7	4,13
Всего за день:		54,58	67,73	273,65	1852,25	1,03	1,31	81,65	609,4	14,02



День 6		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Макароны отварные с	200	14,2	14,6	38,9	302,5	-	0,02	-	17	0,75
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Напиток лимонный	200	0,1	-	20,5	82	0,01	0,004	75	10,2	4,4
II завтрак 10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		18,86	24,28	85,49	607,54	0,073	0,092	87	117,2	6,45
Обед:										
Суп на мясном бульоне	250	1,85	6,12	12,34	112,47	0,002	0,05	8,75	17,6	1,1
крупяной со сметаной	80/150	3,72	14,87	22,57	238,99	0,2	0,16	21,25	27,1	1,73
Овощное рагу	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	-
ржаной	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Компот из сухофруктов с										
вит.С										
Всего:		12,91	22,25	100,03	621,66	0,35	0,32	30,0	79,3	4,43
Ужин:										
Каша молочная	200/250	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
пшеничная	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Хлеб	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
Какао с молоком	30	6,15	3,45	18,5	120	0,03	0,14	-	11,1	1,05
Печенье										
Всего:		23,76	18,25	102,58	612,6	0,43	0,84	3,0	383,6	1,75
Всего за день:		55,53	64,78	288,16	1841,8	0,853	1,25	120	580,1	12,63



День 7		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Суфле рыбное	200	20,7	3,8	13,6	171,8	0,15	0,15	0,55	88,2	2
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,045	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		28,05	16,67	59,4	513,53	0,288	0,518	14,05	196,2	3,45
Обед:										
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,7	2,5	12,8	91,0	0,15	0,17	31,3	61,8	2,28
Гуляш	80	11,8	8,5	2,4	132,8	0,064	0,1	-	7,2	1,8
Гречка	150	8,5	7,2	41,1	170,48	0,25	0,12	-	27	0,9
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126,0	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		32,34	19,46	121,48	664,48	0,609	0,5	31,3	130,6	7,71
Ужин:										
Каша молочная	200/250	6,55	8,33	35,09	241,1	-	0,009	-	8,85	0,29
пшеничная	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Хлеб	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Снежок	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,05	0,15	0,05	51,6	0,93
Булочка										
Всего:		22,72	24,4	102,15	678	0,19	0,6	2,05	303,35	1,62
Всего за день:		83,11	60,53	283,03	1856,0	0,38	1,62	49,45	630,15	12,78



День 8		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Творожная запеканка с повидлом	200	32,3	11,08	53	241,08	0,075	0,8	0,05	190	0,7
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 Напиток из шиповника	100	0,34	-	24,3	50,2	0,011	0,008	4,5	8,5	1,1
Всего:		40,47	24,59	119,28	622,2	0,24	1,166	16,05	441,5	2,95
Обед:										
Суп на мясном бульоне с клецками	250	3,75	3,29	16,83	112	0,14	0,16	17,4	3,8	2,27
Биточки	80	14,3	13,4	5,5	199,8	0,06	0,1	-	7,2	1,8
с гороховым пюре	150	11,94	3,24	26,41	140,99	0,07	0,07	7,1	1,6	0,7
Соус овощной	50	0,5	1,5	5,0	15,5	0,01	0,01	1,2	8,0	0,2
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		37,83	22,69	118,92	738,49	0,42	0,45	25,7	99,4	7,7
Ужин:										
Каша ячневая	200/250	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Пряник	50	4,09	7,02	40,6	80,1	0,1	0,1	0,05	15,6	0,9
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Всего:		23,33	24,09	106,14	532,72	0,47	0,88	3,55	448,1	1,65
Всего за день:		101,63	71,37	344,34	1893,2	1,104	2,496	45,3	989,0	12,3



День 9		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,07	0,31	1,55	199,25	0,78
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00	100	0,05	-	10,25	41	0,005	0,002	37	5,1	2,2
Напиток лимонный										
Всего:		14,84	20,98	81,08	541,9	0,2	0,67	50,05	447,35	4,19
Обед:										
Суп —лапша на мясном бульоне	250	3,75	3,29	16,83	112	0,014	0,016	17,4	38	2,27
Плов	200	15,24	19,18	36,93	274,3	0,08	0,12	2,47	42,6	2,75
Хлеб пшеничный ржаной	20 50	3,2 3,8	0,56 0,7	11,18 29,7	47,4 126	0,035 0,1	0,025 0,08	- -	7 19,3	0,5 1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		26,33	23,73	118,94	656,5	0,24	0,248	19,87	115,2	7,75
Ужин:										
Картофельное пюре	200/250	4,7	7,5	11,5	283,5	0,13	0,08	15	16	1,73
огурчик	50	0,35	-	1,35	17,0	0,015	0,02	235	11	0,45
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Чай с молоком	200	2,8	3,19	4,69	158,65	0,05	0,1	1,0	120	0,1
Калач творожный	60	5,0	4,0	19,3	133,0	0,06	0,6	0,05	155,6	0,6
Всего:		19,25	17,49	59,2	686,95	0,345	0,86	18,4	305,5	3,08
Всего за день:		60,42	62,2	259,22	1885,35	0,78	1,78	88,32	868	14,96



День 10		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша мол. геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,2	0,05	-	25,9	1,47
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		13,65	21,77	71,29	549,11	0,34	0,42	13,5	295,9	29,2
Обед:										
Капустняк на мясном бульоне со сметаной	250	2,46	7,7	15,4	114,58	0,14	0,09	27,1	24,6	1,32
Печень по-строгановски	80	18	13,5	11,1	243	0,14	0,4	1,0	150	3,04
Макароны отварные	150	5,99	0,5	36,64	227,38	0,052	0,059	0,05	7	0,5
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		33,79	22,96	128,32	855,16	0,48	0,66	28,15	216,2	7,59
Ужин:										
Суп картофельный с консервированной рыбой «Сайра»	200/250	15,9	0,8	11,5	131,8	0,13	0,12	17,4	30,6	3,3
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Чай с молоком	200	2,8	3,19	4,69	158,65	0,05	0,1	1,0	120	0,1
Вафли	30	0,87	1,0	23,25	106,25	0,07	0,1	0,6	65,9	0,7
Всего:		25,97	7,79	61,8	491,5	0,34	0,38	19	219,4	4,3
Всего за день:		73,41	52,52	261,41	1895,8	1,16	1,46	60,65	731,5	41,09

