

РАЗРАБОТАНО. ОБЩЕСТВОМ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДОНАППЕТИТ»	УТВЕРЖДАЮ. ЧУДО «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ «ЖАР-ПТИЦА»
Директор Е.Н. Лукашевич 28.05.2025	Директор Е.Г. Шляхтурова 28.05.2025

**Циклическое десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет.
Режим работы образовательного учреждения: 24 часа.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы		ТК №	Год издания
1 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	150	5,40	21,00	22,90	149,00	214	2008
Бутерброд с сыром	20	1,50	0,60	10,30	52,40	012	
Какао с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	
Итого за прием пищи	350	21,2	26,7	48,9	325,9		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0.50	21,00	96,00	020	
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
Итого за прием пищи	230	1,50	0.50	21,00	96,00		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом и гренками	180	3,60	4,50	20,0	167,00	81	2012
Котлета рубленая из птицы	70	4,1	2,75	20,9	120,20	305	2012
Рис отварной	130	1,84	0,10	28,50	75,20	338	2008
Овощи по сезону (свежий огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Компот из изюма	180	0,40	0	38,67	169,25	045	
Итого за прием пищи	630	12,24	7,55	85,57	572,45		
ПОЛДНИК							
Сырники творожные	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	2011

со сгущенкой							
Компот из яблок с лимоном	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	160	5,92	9,52	87,5	345,84		
УЖИН							
Салат «Икра кабачковая»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Гуляш из отварного мяса	70	6,10	11,30	19,00	196,80	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	5,90	43,00	248,00	181	2008
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,52	36,00	038	
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	012	
<i>Итого за прием пищи</i>	450	14,30	17,80	81,7	539,70		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 % жирности	110	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерское изделие (вафли, пряники)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Всего за день	1950,00	54,66	65,82	265,65	1813,14		
2 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная	150	5,70	2,70	33,70	232,00	189	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	360	7,4	5,6	48,00	329,00		
2 ЗАВТРАК							
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
<i>Итого за прием пищи</i>	230	1,52	0,4	16,2	72,00		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	180	5,60	8,30	10,30	143,00	057	2012
Котлета куриная	80	8,02	6,03	18,32	138,5		
Картофель запеченный	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Салат «Овощной»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-	15	1,00	0,12	6,40	38,00	003	

пшеничный обогащенный							
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	22,00	93,00	441	2008
<i>Итого за прием пищи</i>	635	18,22	20,29	75,72	408,2		
ПОЛДНИК							
Коржик молочный	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	130	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
УЖИН							
Курочка запеченная под сметано- томатном соусом	100	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
Макароньы отварные	130	6,58	3,90	48	145,10	344	2012
Салат «Витаминный»	50	1,00	0,12	6,40	38,00	003	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
Чай с сахаром	425	17,48	22,22	85,1	460,4		
2 УЖИН							
Кефир 2,5% жирности	110	5,22	4,50	7,2	90,00	420	2016
Кондитерские изделия (вафли, пряники)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,2	90,00	5,22	
Всего за день	1850	61,03	60,46	268,65	1862,30		
3 день							
ЗАВТРАК							
Макароньы отварные со сливочным маслом, сладкие	155	17,00	15,00	22,80	300,00	230	2011
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	360	6,77	9,70	42,20	302,00		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	130	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	230	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	180	3,9	9,8	62,8	138,1		
Запеканка картофельная с	200/20	8,70	13,00	29,80	335,80	291 354	2012 2012

мясом							
Овощи по сезону (свежий помидор)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	38,00	003	
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	38,67	169,25	044	
<i>Итого за прием пищи</i>	645	10,06	22,92	137,67	681,15		
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенкой	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Чай с лимоном	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	160	8,03	8,09	39,75	257,57		
УЖИН							
Макаронник с мясом	200/30	7,1	11,20	38,50	263,00	208	2012
Салат «Овощной»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Батон обогащенный	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Напиток лимонный	180	0,10	0	15,00	62,90	049	
<i>Итого за прием пищи</i>	490	10,82	15,30	61,38	394,40		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 % жирности	110	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (вафли, пряники)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Всего за день	1860	62,22	60,16	336,63	1812,82		
4 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,07	6,80	67,90	265,00	189	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	
<i>Итого за прием пищи</i>	365	12,10	12,00	58,30	408,70		
2 ЗАВТРАК							
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
<i>Итого за прием пищи</i>	260	1,8	0,4	16,2	72,00		
ОБЕД							
Бульон куриный с лапшой прозрачный с гренками	180	5,50	4,50	4,0	156,50	76	2012

Оладьи из печени по-кунцевски	220	8,10	10,40	35,30	180,00	268	2012
Пюре картофельное	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Овощи по сезону (свежий огурец)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	180	0,4	0	38,67	169,25	048	
Компот из сухофруктов	645	15,7	15,62	72,37	601,15		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (печенье/вафли)	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	130	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
УЖИН							
Салат «Икра кабачковая»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Кнели куриные с рисом	200	15,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Чай с сахаром	180	0	0	0,18	68,40	046	
<i>Итого за прием пищи</i>	450	26,68	18,70	63,06	319,70		
2 УЖИН							
Ряженка 2,5 % жирности	110	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
Всего за день	1910	54,9	62,52	232,49	1749,05		
5 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	150	5,40	21,00	22,90	149,00	214	2008
Бутерброд с сыром	20	1,50	0,60	10,30	52,40	012	
Чай с сахаром	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	350	8,40	12,60	38,70	308,00		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	230	1,50	0,50	21,00	96,00		

ОБЕД							
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	180	5,0	7,70	39,00	146,00	85	2012
Котлета рубленая куриная	70	12,10	8,90	43,80	355,00	294	2012
Гречка отварная	130						
Соус томатный	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Овощи по сезону (соленый огурец)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	6,20	2,70	4,70	171,00		
Напиток витаминизированный	180	19,30	19,42	93,90	703,00		
ПОЛДНИК							
Блины с джемом	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Компот из яблок с лимоном	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	160	11,36	11,94	55,88	270,78		
УЖИН							
Жаркое по-домашнему	170	9,80	18,70	38,90	220,30	276	2012
Салат «Витаминный»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Батон обогащенный	20	0,12	0	8,52	36,00	038	
Чай с лимоном	180	13,00	21,00	73,08	371,60		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 % жирности	110	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Всего за день	1850	46,86	68,71	287,81	1822,88		
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая с сахаром	150	5,70	2,70	33,70	232,00	189	2008
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Чай с сахаром	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	360	6,04	12,40	49,00	334,40		
2 ЗАВТРАК							
Йогурт в инд.	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	

Упаковке Nemoloko							
Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
<i>Итого за прием пищи</i>	260	1,8	0,4	16,2	72,00		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,50	2,40	12,50	190,00	84	2012
Рыбные зразы	100	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
Картофельное пюре	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Овощи по сезону (свежие помидоры)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	22,99	93,00	441	2008
<i>Итого за прием пищи</i>	655	10,6	8,16	110,39	569,2		
ПОЛДНИК							
Коржик молочный	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	130	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
УЖИН							
Котлета рубленая из птицы	70	4,1	2,75	20,9	120,20	305	2012
Рис отварной	130	1,84	0,10	28,50	75,20	338	2008
Салат «Витаминный»	50	1,10	0,50	7,70	39,30	004	
Батон обогащенный	180	0,12	0	8,52	36,00	038	
Чай с лимоном	395	11,82	23,60	51,74	364,20		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 % жирности	110	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Всего за день		57,17	61,63	261,88	1770.04		
7 день							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая	150	5,07	6,80	67,90	265,00	189	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Какао с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	
<i>Итого за прием пищи</i>	360	15,70	11,08	71,82	448,64		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	

Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	230	1,50	0,50	21,00	96,00		
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	180	1,50	3,70	9,90	81,60	89	2008
Тефтели по-домашнему	80	8,02	6,03	18,32	138,5	310	2012
Макароны отварные	130	4,00	3,40	29,40	135,80	205	2012
Овощи по сезону (свежий огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0	38,67	169,00	045	
<i>Итого за прием пищи</i>	635	17,90	12,92	115,77	637,90		
ПОЛДНИК							
Манник со сгущенным молоком	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	2011
Чай с сахаром	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	160	5,44	10,06	57,42	293,40		
УЖИН							
Котлета мясная рубленая (говядина)	70	5,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
Картофельное пюре	130	2,40	5,60	15,60	161,80	324	2012
Салат «Икра кабачковая»	20	1,30	0,20	8,50	40,80	007	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Батон обогащенный	30	0	0	7,00	28,00	392	2012
Чай с сахаром	180	12,44	22,50	48,30	396,60		
2 УЖИН							
Кефир 2,5% жирности	110	5,22	4,50	7,2	90,00	420	2016
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,2	90,00	5,22	
Всего за день	1890	58,20	61,56	259,84	1841,54		
8 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная геркулесовая	150	15,40	21,00	22,90	149,00	214	2008
Бутерброд с сыром	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,52	36,00	038	

Итого за прием пищи	360	20,26	27,80	41,42	287,50		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
Итого за прием пищи	260	1,8	0,4	16,2	72,00		
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	180	5,5	18,20	17,40	156,00	67	2012
Азу из говядины	70	7,92	7,84	7,2	173,00	34	2012
Гречка отварная	130	1,84	0,10	8,50	75,20	338	2008
Овощи по сезону (соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	8,50	40,80	007	
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	38,67	169,25	044	
Итого за прием пищи	630	26,92	16,34	80,27	614,25		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (печенье/ вафли)	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	130	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
УЖИН							
Салат «Овощной»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Оладьи из печени по- кунцевски	70	8,10	10,40	35,30	180,00	268	2012
Рис отварной	130	1,30	0,20	8,50	40,80	007	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	180	0	0	68,40	68,40	046	
Чй с сахаром	180	8,52	6,77	70,09	457,51		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 % жирности	110	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
Итого за прием пищи	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Всего за день	1820	54,66	63,03	260,8	1820,43		

9 день							
ЗАВТРАК							
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	6,20	10,0	26,80	224,00	190	2008
Бутерброд с джемом	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	
<i>Итого за прием пищи</i>	360	11,4	15,30	58,20	399,00		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	230	0,40	0,40	9,90	44,20		
ОБЕД							
Суп Крестьянский со сметаной на мясном бульоне	180	6,00	14,40	16,00	158,10	77	2012
Котлета куриная	80	8,02	6,03	18,32	138,5		
Картофель запеченный	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Салат «Овощной»	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	38,00	003	
Напиток витаминизированный	180	6,20	2,70	4,70	171,00		
<i>Итого за прием пищи</i>	625	22,48	34,98	67,12	648,62		
ПОЛДНИК							
Биточки манные	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	2008
Чай с сахаром	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	160	10,22	3,22	47,95	229,60		
УЖИН							
Гуляш из говядины	70	3,40	3,10	23,10	177,00	129	2008
Макароны отварные	130	7,20	5,90	43,00	248,00	181	2008
Салат «Витаминный»	50	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Бутерброд с сыром	30	0,10	0	15,00	62,90	049	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	6,20	6,12	51,80	339,90		
Напиток лимонный	180	0,10	0	15,00	62,90	049	
2 УЖИН							
Ряженка 2,5 % жирности	110	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
Кондитерские	40	2,28	0,36	38,02	167,40		

изделия (пряники, вафли)							
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
Всего за день		55,92	64,52	242,53	1753,32		
10 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая с сахаром	155	17,00	15,00	22,80	300,00	230	2011
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	180	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	365	8,04	8,62	42,86	312,66		
2 ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	160	10,98	6,86	52,92	293,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	230	1,8	0,4	16,2	72,00		
ОБЕД							
Суп рыбный из консервов	180	3,0	4,40	26,0	178,10	77	2012
Котлеты рыбные	70	3,99	5,8	19,97	120,62		
Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Овощи по сезону (свежий огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,12	38,62	169,25	048	
<i>Итого за прием пищи</i>	630	11,39	14,84	110,64	628,17		
ПОЛДНИК							
Коржик молочный	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	130	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
УЖИН							
Бефстроганов из отварного мяса	70	9,80	16,10	32,90	183,00	298	2012
Макароны отварные	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Салат «Икра кабачковая»	50	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Батон обогащенный	30	0,12	0	8,52	36,00	038	
Чай с лимоном	180	19,36	24,90	56,92	382,70		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 %	110	4,50	3,75	5,25	73,50		

жирности							
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием птицы</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Всего за день	1850	56,07	59,53	284.09	1762,43		
НОРМА В ДЕНЬ	1700	54	60	261	1800		