

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий

РЖД детский сад №67

\_\_\_\_\_ Т.Г.Зубченко

Приказ № 18 «12» февраля 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад №67»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Каша манная молочная	210	3,18	3,89	26,38	153	-	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
итого за завтрак		<b>450</b>	<b>8,52</b>	<b>10,23</b>	<b>68,3</b>	<b>400</b>	<b>1,27</b>	
2 завтрак	Компот из лимона	180	0,05	-	8,1	32	2,1	282
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>8,1</b>	<b>32</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	14,4	78	-	-
	Салат из кукурузы	60	1,8	3,86	5,02	62,06	5,81	12
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	14,2	59
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	4,95	38,8	234	-	165
	Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,42	22,5	0,7	348
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
итого за обед		<b>740</b>	<b>28,99</b>	<b>24,49</b>	<b>109,13</b>	<b>776,96</b>	<b>21,19</b>	
	Рыба, запечённая в омлете	150	23,81	6,8	4,81	176,25	0,56	249
	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	0,8	44	10	368
итого за полдник		<b>475</b>	<b>26,72</b>	<b>14,77</b>	<b>30,22</b>	<b>396,25</b>	<b>10,59</b>	
Итого за первый день		<b>1845</b>	<b>72,12</b>	<b>49,49</b>	<b>215,75</b>	<b>1605,21</b>	<b>35,15</b>	

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Каша молочная «Дружба»	210	4,49	10,6	27,3	234,15	0,69	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>10,61</b>	<b>21,34</b>	<b>57,74</b>	<b>477,15</b>	<b>2,12</b>	
2 завтрак	Йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,54	401
	Печенье	25	1,5	2,4	14,88	83,4	-	-
итого за 2 завтрак		<b>175</b>	<b>6,72</b>	<b>6,9</b>	<b>22,08</b>	<b>173,4</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	14,4	78	-	-
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,86	2,85	49,44	12,76	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,65	5,91	13,05	132,1	4,65	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Кисель витаминизированный	180	-	-	17,64	72	-	-
итого за обед		<b>790</b>	<b>34,24</b>	<b>31,27</b>	<b>73,62</b>	<b>718,54</b>	<b>36,68</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07	240
	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	3,8	40,5	0,01	-
	Икра морковная	60	0,78	0,06	7,25	32,68	3	41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за полдник		<b>420</b>	<b>23,5</b>	<b>20,77</b>	<b>43,15</b>	<b>446,18</b>	<b>5,11</b>	
Итого за второй день		<b>1760</b>	<b>75,07</b>	<b>80,28</b>	<b>196,59</b>	<b>1815,27</b>	<b>44,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
завтрак	Бутерброд с сыром	61	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Каша кукурузная молочная	210	6,98	10,4	25	222,38	0,9	168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
итого за завтрак		<b>451</b>	<b>13,78</b>	<b>18,87</b>	<b>54,59</b>	<b>443,38</b>	<b>3,84</b>	
2 завтрак	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,54	401
итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Борщ с квашеной капустой	200	5,64	4,49	9,84	102,5	6,43	57
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,33	31,68	183,6	-	313
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,42	22,5	0,7	348
	Компот из с/м плодов и ягод	180	0,18	0,07	15,66	62,46	36	-
итого за обед		<b>690</b>	<b>24,56</b>	<b>14,52</b>	<b>83,97</b>	<b>565,06</b>	<b>43,47</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	67	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,8	44	10	368
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за полдник		<b>347</b>	<b>3,96</b>	<b>4,17</b>	<b>45,56</b>	<b>271</b>	<b>10,06</b>	
Итого за третий день		<b>1638</b>	<b>47,52</b>	<b>42,06</b>	<b>191,32</b>	<b>1369,44</b>	<b>57,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Каша пшеничная молочная	210	5,43	4,23	38,27	213	-	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>10,73</b>	<b>14,19</b>	<b>67,25</b>	<b>440</b>	<b>1,17</b>	
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>2,46</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,41	3,97	13,71	108,1	6,6	82
	Голубцы ленивые	220	19,41	12,43	27,85	301,12	27,54	298
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	1,5	2,12	24,2	0,01	357
	Салат «Зимний»	60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	25
	Компот из лимона	180	0,05	-	8,1	32	2,1	282
итого за обед		<b>740</b>	<b>28,81</b>	<b>21,64</b>	<b>74,34</b>	<b>608,94</b>	<b>45,64</b>	
Полдник	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	-	168
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за полдник		<b>440</b>	<b>6,79</b>	<b>10,35</b>	<b>73,93</b>	<b>416</b>	<b>0,03</b>	
Итого за четвертый день		<b>1795</b>	<b>51,81</b>	<b>51,06</b>	<b>224,59</b>	<b>1566,94</b>	<b>49,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
завтрак	Бутерброд с сыром	61	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Каша пшеничная молочная	210	5,67	5,28	37,44	220	-	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
итого за завтрак		<b>451</b>	<b>16,02</b>	<b>16,92</b>	<b>72,65</b>	<b>507</b>	<b>1,54</b>	
2 завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	-	18,18	76	3,6	399
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Суп овощной со сметаной	200	6,76	5,77	16,78	140,5	12,7	80
	Макароны отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48	-	205
	Птица отварная	80	18,08	13,6	-	195	-	300
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,42	22,5	0,7	348
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
итого за обед		<b>690</b>	<b>34,38</b>	<b>25,47</b>	<b>87,26</b>	<b>712,48</b>	<b>13,76</b>	
Полдник	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21,0	318
	Салат из свеклы	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	33
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	14,4	78	-	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Печенье	25	1,5	2,4	14,88	83,4	-	-
итого за полдник		<b>455</b>	<b>9,02</b>	<b>9,89</b>	<b>69,68</b>	<b>403,81</b>	<b>25,06</b>	
Итого за пятый день		<b>1776</b>	<b>60,32</b>	<b>52,28</b>	<b>247,77</b>	<b>1699,29</b>	<b>43,96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	-	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>8,72</b>	<b>12,85</b>	<b>57,4</b>	<b>379</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Компот из лимона	180	0,05	-	8,1	32	2,1	282
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>8,1</b>	<b>32</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	14,4	78	-	-
	Суп-лапша домашняя	200	4,03	5,75	9,53	114,1	0,4	86
	Капуста тушеная с мясом	220	17,65	11,3	25,32	273,3	25,03	132
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
итого за обед		<b>640</b>	<b>25,28</b>	<b>17,47</b>	<b>74,24</b>	<b>567,4</b>	<b>25,79</b>	
Полдник	Омлет натуральный	160	16	24	3,2	294,4	-	215
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	0,8	44	10	368
	Зефир	50	3,1	1,6	23	137	-	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за полдник		<b>490</b>	<b>19,56</b>	<b>26,02</b>	<b>36,99</b>	<b>515,4</b>	<b>10,03</b>	
Итого за шестой день		<b>1745</b>	<b>53,61</b>	<b>56,34</b>	<b>176,73</b>	<b>1493,8</b>	<b>37,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Суп молочный вермишелевый	210	6,11	5,54	20,04	154,46	0,96	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>11,41</b>	<b>15,5</b>	<b>49,02</b>	<b>381,46</b>	<b>2,13</b>	
2 завтрак	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	90	0,54	401
	Пряник	30	2,2	3,0	22,9	121,8	-	-
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>7,42</b>	<b>7,5</b>	<b>30,1</b>	<b>211,8</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	14,4	78	-	-
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,8	1,48	42,06	5,93	13
	Свекольник	200	3,89	5,7	11,3	112,1	7,03	58
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Кисель витаминизированный	180	-	-	17,64	72	-	-
итого за обед		<b>700</b>	<b>35,02</b>	<b>17,37</b>	<b>66,77</b>	<b>569,16</b>	<b>21,93</b>	
Полдник	Сырники из творога	150	28,03	19,0	17,1	351	0,25	231
	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	3,8	40,5	0,01	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,8	44	10	368
итого за полдник		<b>460</b>	<b>30,69</b>	<b>22,02</b>	<b>31,69</b>	<b>475,5</b>	<b>10,29</b>	
Итого за седьмой день		<b>1775</b>	<b>84,54</b>	<b>62,39</b>	<b>177,58</b>	<b>1637,92</b>	<b>34,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
завтрак	Бутерброд с сыром	61	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Каша пшённая молочная	210	6,21	5,28	32,79	220	-	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
итого за завтрак		<b>451</b>	<b>16,56</b>	<b>16,92</b>	<b>68,0</b>	<b>507</b>	<b>1,54</b>	
2 завтрак	Йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,54	401
итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Борщ	200	4,44	6,45	10,94	119,7	14,2	59
	Запеканка из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	7,37	284
	Рис отварной с овощами	150	2,7	4,08	19,65	146,83	1,49	98
	Компот из с/м плодов и ягод	180	0,18	0,07	15,66	62,46	36	-
итого за обед		<b>660</b>	<b>20,4</b>	<b>22,86</b>	<b>79,36</b>	<b>625,99</b>	<b>59,06</b>	
Полдник	Блины с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	0,03	447
	Яблоки печёные	80	0,32	0,32	27,9	116	3,48	385
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за полдник		<b>375</b>	<b>5,56</b>	<b>3,1</b>	<b>73,96</b>	<b>346</b>	<b>3,54</b>	
Итого за восьмой день		<b>1636</b>	<b>47,74</b>	<b>47,38</b>	<b>228,52</b>	<b>1568,99</b>	<b>64,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Каша кукурузная молочная	210	6,98	10,4	25	222,38	0,9	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>9,49</b>	<b>17,97</b>	<b>49,61</b>	<b>398,38</b>	<b>0,93</b>	
2 завтрак	Компот из лимона	180	0,05	-	8,1	32	2,1	282
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>8,1</b>	<b>32</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Суп «Метелица»	200	11,45	8,55	16,74	185,23	-	06
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16	252
	Кисель витаминизированный	180	-	-	17,67	72	-	-
итого за обед		<b>660</b>	<b>26,95</b>	<b>18,87</b>	<b>73,49</b>	<b>570,23</b>	<b>18,32</b>	
	Оладьи с изюмом	120	8,63	11,23	51,81	343	0,41	450
	Икра морковная	60	0,78	0,06	7,25	32,68	3	41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
итого за полдник		<b>360</b>	<b>9,47</b>	<b>11,31</b>	<b>69,05</b>	<b>415,68</b>	<b>3,44</b>	
Итого за девятый день		<b>1635</b>	<b>45,96</b>	<b>48,15</b>	<b>200,25</b>	<b>1416,29</b>	<b>24,79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Каша пшеничная молочная	210	5,43	4,23	38,27	213	-	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
итого за завтрак		<b>450</b>	<b>10,77</b>	<b>10,57</b>	<b>80,19</b>	<b>460</b>	<b>1,27</b>	
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
итого за 2 завтрак		<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>2,46</b>	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	3,17	5,63	54,62	20,28	20
	Суп сырный	200	4,13	3,96	13,3	105,3	9,6	77
	Макароны отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48	-	205
	Зразы из мяса говядины с яйцом	100	12,82	10,41	9,89	184	3,26	312
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,42	22,5	0,7	348
	Компот из с/м плодов и ягод	180	0,18	0,07	15,66	62,46	36	-
итого за обед		<b>770</b>	<b>27,15</b>	<b>23,69</b>	<b>89,97</b>	<b>681,36</b>	<b>69,84</b>	
	Пудинг рыбный запечённый	128	12,94	6,74	9,63	151	0,31	269
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Пряник	30	2,2	3,0	22,9	121,8	-	-
итого за полдник		<b>338</b>	<b>15,2</b>	<b>9,76</b>	<b>32,52</b>	<b>312,8</b>	<b>0,34</b>	
Итого за десятый день		<b>1738</b>	<b>58,6</b>	<b>48,9</b>	<b>211,75</b>	<b>1556,16</b>	<b>73,91</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402910

Владелец Зубченко Татьяна Григорьевна

Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026