

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад № 10 «Радуга» города Новоалтайска Алтайского края

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. заведующего МБДОУ ЦРР –

детского сада № 10

И.В. Русакова



Циклическое примерное 10 дневное меню

Осенне - зимний период

для детей от 3 до 7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	<b>Завтрак</b>						
53	Лапша отварная	180	5,68	4,36	27,25	0	171
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
118	10-00 Сок	100	0,90	0	18,18	3,6	76
<b>ВСЕГО</b>		<b>516</b>	<b>12,33</b>	<b>11,28</b>	<b>77,33</b>	<b>3,63</b>	<b>456,4</b>
	<b>Обед</b>						
24	Щи на к/б со сметаной	200	1,74	4,88	8,48	18,46	77
8	Луковая нарезка с маслом	60	0,08	3,71	4,68	5,7	55
79	Биточки мясные	80	11,6	9,17	2,95	0,12	140,6
56	Гороховое пюре	150	3,06	4,80	20,43	0	137
376	Компот из с/ф с вит «с»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>23,57</b>	<b>92</b>	<b>19,51</b>	<b>604,11</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
266	Каша „Дружба,,	200	5,2	24,8	75	3,96	678,6
116	Какао с молоком	200	13,67	3,19	15,82	2,73	107
106	Фрукт	100	0,40	0,50	9,80	10	45
	Батон	50	2,40	0,90	15,0	0	78,60
<b>ВСЕГО</b>		<b>550</b>	<b>21,67</b>	<b>38,59</b>	<b>115,62</b>	<b>16,69</b>	<b>909,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>55,41</b>	<b>63,44</b>	<b>274,95</b>	<b>39,83</b>	<b>1969,71</b>

Зима

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
50	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	235
4	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
116	Какао с молоком	200	13,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
117	10-00 Напиток из шиповника	100	0,67	0,27	10,3	100	87
<b>ВСЕГО</b>		<b>542</b>	<b>28,25</b>	<b>19,65</b>	<b>94,05</b>	<b>51,5</b>	<b>644,2</b>
<b>Обед</b>							
28	Суп картофельный с крупой на к/б со сметаной	200	7,87	2,87	35,88	8,25	193,78
137	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	3,5	59,5
70	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	0,24	97
96	Картофельное пюре	150	3,69	3,81	35,22	18,16	187,47
146	Напиток лимонный	200	0,13	0	11,33	3,14	41
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	146,76
<b>ВСЕГО</b>		<b>740</b>	<b>27,22</b>	<b>15,38</b>	<b>123,77</b>	<b>33,29</b>	<b>725,51</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
63	Творожно-рисовая запеканка	180	22,09	14,91	28,39	0,28	336
148	Повидло	30	1,50	1,80	25,0	-	53
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	1,33	44
149	Батон	50	2,4	0,90	15,0	0	78,6
106	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	10	44
<b>ВСЕГО</b>		<b>560</b>	<b>26,45</b>	<b>18,03</b>	<b>89,29</b>	<b>11,61</b>	<b>555,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>81,92</b>	<b>54,06</b>	<b>307,11</b>	<b>96,4</b>	<b>1925,31</b>

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	<b>Завтрак</b>						
46	Каша 4 злака	200	5,73	7,70	29,27	1,54	108,40
114	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
7	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,40	45
<b>ВСЕГО</b>		<b>542</b>	<b>20,22</b>	<b>23,81</b>	<b>94,1</b>	<b>4,31</b>	<b>469,6</b>
	<b>Обед</b>						
30	Суп с макаронными изд.	200	8,87	8,05	39,10	8,25	258,41
97	Тефтели из мяса птицы	90	12,4	8,8	13,4	0,18	248,7
99	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	25,7	112
107	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>700</b>	<b>29,29</b>	<b>22,71</b>	<b>125,1</b>	<b>34,53</b>	<b>813,62</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
135	Омлет	120	7,85	9,06	3,21	0,18	124,93
143	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	5,5	41,8
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
106	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	10	94
138	Хлеб	50	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>520</b>	<b>9,8</b>	<b>13,06</b>	<b>57,93</b>	<b>15,71</b>	<b>386,24</b>
<b>Всего за день</b>			<b>59,31</b>	<b>59,58</b>	<b>277,13</b>	<b>54,55</b>	<b>17669,46</b>

Зима

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	<b>Завтрак</b>						
43	Каша манная молоч	200	3,95	4,83	26,66	0	166
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
7	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,40	45
<b>ВСЕГО</b>		<b>542</b>	<b>18,44</b>	<b>20,94</b>	<b>67,68</b>	<b>2,77</b>	<b>527,2</b>
	<b>Обед</b>						
142	Суп овощной на к/б со сметаной	200	6,82	4,82	28,65	31,2	180,46
15	Нарезка из свеклы	50	0,95	4,45	3,85	1,3	59,5
147	Гуляш из мяса кур	100	12,44	9,24	1,47	1,11	183
45	Гречневый гарнир	130	4,95	9,27	23,72	0	197
107	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>740</b>	<b>30,09</b>	<b>28,79</b>	<b>116,15</b>	<b>34,01</b>	<b>814,47</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
48	Каша рисовая	200	0,27	4,86	34,31	0	192
126	Сдоба	80	6,20	3,77	41,84	0	225
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
106	Фрукт	100	1,50	0,50	21,0	10	95
<b>ВСЕГО</b>		<b>580</b>	<b>8,03</b>	<b>9,15</b>	<b>108,25</b>	<b>10,03</b>	<b>556</b>
<b>Всего за день</b>			<b>56,56</b>	<b>59,88</b>	<b>282,08</b>	<b>46,81</b>	<b>1897,67</b>

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
44	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшенная молочная	200	5,70	6,09	32,7	0	208
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	0,45	-	9,9	1,26	38
<b>ВСЕГО</b>		<b>536</b>	<b>15,51</b>	<b>16,18</b>	<b>79,22</b>	<b>2,69</b>	<b>518,4</b>
	<b>Обед</b>						
28	Суп крупяной на к/б со сметаной	200	7,35	2,96	38,0	8,25	200,10
85	Суфле из печени	80	15,04	18,12	6,25	6,96	285,90
53	Лапша отварная	150	5,68	14,36	27,25	0	171
103	Соус овощной	50	0,18	1,05	1,09	0,09	68,8
107	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	41,11
<b>ВСЕГО</b>		<b>740</b>	<b>33,18</b>	<b>30,5</b>	<b>131,05</b>	<b>15,7</b>	<b>879,91</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
40	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	9,8	134,75
117	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	100	87
138	Хлеб пшеничный	30	4,49	0,99	30,70	0	81,51
368	Фрукт(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	10	44
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>11,05</b>	<b>6,94</b>	<b>77,57</b>	<b>119,8</b>	<b>347,26</b>
<b>Всего за день</b>			<b>59,74</b>	<b>60,62</b>	<b>287,84</b>	<b>138,19</b>	<b>1745,57</b>

Зима

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	<b>Завтрак</b>						
45	Каша гречневая	200	7,76	6,6	34,87	0	230
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
118	10-00 Сок	100	0,45	-	9,9	1,26	38
<b>ВСЕГО</b>		<b>536</b>	<b>13,96</b>	<b>13,52</b>	<b>76,67</b>	<b>1,29</b>	<b>477,4</b>
	<b>Обед</b>						
28	Суп картофельный с пшеном на к/б	200	7,87	2,87	35,88	8,25	193,78
8	Луковая нарезка	50	0,08	3,71	4,68	5,7	55
35	Бигус с мясом кур	200	19,84	29,27	23,72	40,92	197
107	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>710</b>	<b>32,72</b>	<b>36,86</b>	<b>122,74</b>	<b>55,27</b>	<b>640,29</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
33	Лапша молочная	200	7,18	6,51	23,54	1,13	182
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
126	Сдоба	80	6,20	3,77	41,81	0	225
106	Фрукт	100	0,90	0,20	3,07	7,5	98
<b>ВСЕГО</b>		<b>580</b>	<b>17,95</b>	<b>13,67</b>	<b>84,24</b>	<b>10,06</b>	<b>612</b>
<b>Всего за день</b>			<b>64,63</b>	<b>64,05</b>	<b>283,65</b>	<b>66,62</b>	<b>1829,69</b>

Зима

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	<b>Завтрак</b>						
46	Каша геркулесовая	200	8,52	9,68	35,09	1,54	262
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
4	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>		<b>542</b>	<b>23,52</b>	<b>26,31</b>	<b>75,98</b>	<b>4,3</b>	<b>629,2</b>
	<b>Обед</b>						
22	Борщ на к\б со сметаной	200	1,81	4,90	12,74	10,28	102,5
72	Суфле рыбное	70	12,61	7,32	3,29	0,14	129
94	Рисовый гарнир	150	4,28	4,76	34,97	0	189,05
103	Соус овощной	50	0,18	1,05	1,09	0,09	68,8
146	Напиток лимонный	200	0,30	-	22,78	3,14	92,16
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>730</b>	<b>23,67</b>	<b>19,02</b>	<b>105,57</b>	<b>13,65</b>	<b>663,02</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
135	Омлет натуральный	120	19,37	11,96	23,35	4,06	286,97
143	Зеленый горошек с луком,маслом	60	1,49	2,5	3,1	5,5	55
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
	Батон	50	2,45	0,49	15,35	0	40,75
106	Фрукт	100	0,90	0,20	3,07	7,5	98
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>24,27</b>	<b>15,17</b>	<b>55,97</b>	<b>17,09</b>	<b>524,72</b>
<b>Всего за день</b>			<b>71,46</b>	<b>60,5</b>	<b>247,52</b>	<b>35,04</b>	<b>816,94</b>

Зима

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	<b>Завтрак</b>						
50	Каша пшеничная	200	5,5	5,07	33,73	0	202
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
4	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
117	10-00 Напиток из шиповника	100	0,67	0,27	10,3	100	87
<b>ВСЕГО</b>		<b>542</b>	<b>17,76</b>	<b>18,95</b>	<b>81,05</b>	<b>51,37</b>	<b>605,2</b>
	<b>Обед</b>						
26	Суп рассольник на м/б со сметаной	200	2,1	5,11	16,59	7,53	92
137	Икра кабачковая	30	0,95	4,45	3,85	3,5	59,5
90	Биточек из кур.	70	19,23	13,83	37,14	0,40	348,95
96	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	18,16	137
107	Компот из с/ф с вит «С»	180	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>690</b>	<b>30,27</b>	<b>29,2</b>	<b>136,47</b>	<b>29,99</b>	<b>831,96</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
65	Творожно-манный пудинг	150	22,71	16,14	3,44	0,28	382
148	Повидло	30	1,50	1,80	25,0	0,43	150,30
394	Чай с молоком	200	0,06	0,02	11,10	1,33	44
138	Хлеб	50	4,49	0,99	30,70	0	81,51
106	Фрукт	100	0,90	0,20	3,07	7,5	98
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>29,66</b>	<b>19,15</b>	<b>70,24</b>	<b>2,04</b>	<b>785,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>77,69</b>	<b>67,3</b>	<b>287,76</b>	<b>83,4</b>	<b>2222,67</b>

Зима

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
50	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	235
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
4	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	5,8	5,0	8,0	2,52	90
<b>ВСЕГО</b>		<b>542</b>	<b>23,38</b>	<b>24,38</b>	<b>91,75</b>	<b>4,02</b>	<b>647,2</b>
<b>Обед</b>							
24	Щи на к/б со сметаной	200	7,86	1,88	35,71	18,46	184,22
76	Гуляш мясной	100	12,0	22,0	3,0	5,20	250,0
53	Лапша отварная	150	5,51	4,51	26,44	0	168
107	Компот из с/ф с вит «С»	180	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>690</b>	<b>30,3</b>	<b>29,4</b>	<b>123,61</b>	<b>24,06</b>	<b>796,73</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
96	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	18,16	137
15	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,02	5,7	56
106	Фрукт	100	1,50	0,50	21,0	10	95
138	Хлеб	50	4,49	0,99	30,70	0	81,51
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
<b>ВСЕГО</b>		<b>550</b>	<b>9,96</b>	<b>9,96</b>	<b>88,25</b>	<b>33,89</b>	<b>413,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>63,64</b>	<b>63,74</b>	<b>303,61</b>	<b>61,97</b>	<b>1857,44</b>

Зима

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
43	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	166
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
118	10-00 Сок	100	0,45	-	9,9	1,26	38
<b>ВСЕГО</b>		<b>536</b>	<b>13,76</b>	<b>14,92</b>	<b>72,88</b>	<b>2,69</b>	<b>476,4</b>
<b>Обед</b>							
40	Суп гороховый на м/б	200	6,82	4,82	28,65	5,81	180,46
92	Суфле из кур	70	8,8	19,12	0,32	0	308
103	Соус овощной	30	0,18	1,05	1,09	0,09	68,8
44	Пшеничный гарнир	150	3,06	4,80	20,43	18,16	237
376	Компот из с/ф с вит «С»	180	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>690</b>	<b>23,79</b>	<b>30,8</b>	<b>108,95</b>	<b>24,46</b>	<b>788,77</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
31	Суп рыбный	200	8,59	8,40	34,33	9,11	167
117	Напиток из шиповн	200	0,06	0,02	11,10	100	44
138	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,49	15,35	0	40,75
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	10	44
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>11,5</b>	<b>9,31</b>	<b>50,58</b>	<b>119,11</b>	<b>295,75</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,05</b>	<b>58,03</b>	<b>252,41</b>	<b>146,26</b>	<b>1760,92</b>

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
44	<b>Завтрак</b> Каша пшенная молочная	200	5,70	6,09	32,7	0	208
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	30/6	5,69	6,9	20,8	0	165,4
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	0,45	-	9,9	1,26	38
<b>ВСЕГО</b>		<b>536</b>	<b>15,51</b>	<b>16,18</b>	<b>79,22</b>	<b>2,69</b>	<b>518,4</b>
	<b>Обед</b>						
28	Суп крупяной на к/б со сметаной	200	7,35	2,96	38,0	8,25	200,10
85	Суфле из печени	80	15,04	18,12	6,25	6,96	285,90
53	Лапша отварная	150	5,68	14,36	27,25	0	171
103	Соус овощной	50	0,18	1,05	1,09	0,09	68,8
107	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	41,11
<b>ВСЕГО</b>		<b>740</b>	<b>33,18</b>	<b>30,5</b>	<b>131,05</b>	<b>15,7</b>	<b>879,91</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
91	Суп картофельный с фрикадельками	200	11,82	10,55	7,70	0,39	173
117	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	100	87
138	Хлеб пшеничный	30	4,49	0,99	30,70	0	81,51
106	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	10	44
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>17,38</b>	<b>12,21</b>	<b>68,94</b>	<b>110,39</b>	<b>385,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>66,07</b>	<b>58,89</b>	<b>279,21</b>	<b>266,97</b>	<b>1783,82</b>

