

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР –

детского сада № 10

Т.В. Рыжакова

20 23 г.



Циклическое примерное 10 дневное меню

Весенне-летний период

на 2022 - 2023 год

для детей от 3 до 7 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА  
- ДЕТСКИЙ САД № 10  
"РАДУГА" ГОРОДА  
НОВОАЛТАЙСКА  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Подписан МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -  
ДЕТСКИЙ САД № 10 "РАДУГА" ГОРОДА  
НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
DN: CN=RU, S=Алтайский край, STREET=ул. Анатолия  
41 корп.А, L=Новоалтайск, T=Заведующий, O=""  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10 -"  
РАДУГА" ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО  
КРАЯ", O=ГРН=1152208000471,  
СНИЛС=06050392323, ИНН ЮЛ=2208033721,  
ИНН=22080447360, E=kapo-nov@mail.ru  
O=Татьяна Владимировна, SN=Рыжакова, CN=""  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10 -"  
РАДУГА" ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО  
КРАЯ"  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местополение: место подписания  
Дата: 2023-03-09 11:03:22  
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
205	Макаронные изд. Оварные с маслом	200	5,68	4,36	27,25	0	171
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	38
<b>ВСЕГО</b>			<b>13,73</b>	<b>14,32</b>	<b>63,66</b>	<b>1,29</b>	<b>434,69</b>
<b>Обед</b>							
67	Щи на м/б со сметаной	200	1,74	4,88	8,48	18,46	77
11	Луковая нарезка с маслом	60	0,08	3,71	4,68	5,7	55
282	Биточки мясные	70	11,6	9,17	2,95	0,12	140,6
323	Горошница	150	3,06	4,80	20,43	0	137
376	Компот из кураги 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>21,41</b>	<b>23,57</b>	<b>92</b>	<b>24,68</b>	<b>604,11</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
235	Пудинг из творога с соусом	150/30	22,71	16,14	36,44	0,28	382
400	Молоко	200	3,67	3,19	15,82	2,73	107
	Плетенка	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10	44
<b>ВСЕГО</b>			<b>28,78</b>	<b>20,23</b>	<b>67,26</b>	<b>13,01</b>	<b>567,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>63,92</b>	<b>58,12</b>	<b>222,92</b>	<b>38,98</b>	<b>1706,4</b>

Неделя: первая

День: вторник

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
186	Каша 4 злака	200	5,73	7,70	29,27	1,82	108,40
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
4	Сыр	15	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>16,99</b>	<b>22,25</b>	<b>64,62</b>	<b>4,45</b>	<b>422,89</b>
<b>Обед</b>							
57	Борщ на м/б со сметаной	200	8,87	8,05	39,10	10,28	258,41
	Огурчик	60	0,2	0	0,4	0	3,3
304	Плов из птицы	220	0,95	3,07	5,15	1,01	51,04
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>14,95</b>	<b>12,13</b>	<b>103,11</b>	<b>11,69</b>	<b>607,26</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
135	Омлет натуральны	120	7,85	9,06	3,21	0,18	124,9
7	Зеленый горошек с луком и маслом	40	2,98	5,19	6,25	11	83,6
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
	Рожок	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
368	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	60	98
<b>ВСЕГО</b>			<b>14,19</b>	<b>15,37</b>	<b>58,63</b>	<b>71,21</b>	<b>449,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,13</b>	<b>49,75</b>	<b>226,36</b>	<b>87,35</b>	<b>1579,95</b>

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
168	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	235
4	Сыр	15	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>17,25</b>	<b>20,32</b>	<b>82,08</b>	<b>2,76</b>	<b>555,49</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной	200	7,87	2,84	35,88	8,25	193,78
16	Нарезка из св помидор	50	0,55	0,1	1,9	0	12
255	Котлета рыбная	70	3,69	3,26	6,79	0,24	97
321	Пюре картофельное	150	0,13	3,81	35,22	18,16	187,47
107	Компот из сухоф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	41
138	Хлеб пшеничный	60	16,36	0,99	30,70	0	146,76
<b>ВСЕГО</b>			<b>29,04</b>	<b>11,02</b>	<b>138,25</b>	<b>27,05</b>	<b>678,01</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
			22,09				
236	Пудинг из творога с рисом	140	1,50	14,91	28,39	0,28	336
	Повидло	30	0,06	1,80	25,0	0	150,30
394	Чай с лимоном	200	4,49	0,02	11,33	3,14	41
	Булочка «Майская»	50	17,22	0,49	15,35	0	40,75
106	Банан	100	1,50	0,50	21,0	8	95
<b>ВСЕГО</b>			<b>26,1</b>	<b>53,9</b>	<b>79,84</b>	<b>8,31</b>	<b>571,05</b>
<b>Всего за день</b>			<b>72,39</b>	<b>85,24</b>	<b>300,17</b>	<b>38,12</b>	<b>1804,55</b>

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
185	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	166
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
4	Сыр	15	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>17,95</b>	<b>23,42</b>	<b>62,28</b>	<b>2,56</b>	<b>530,29</b>
<b>Обед</b>							
67	Суп овощной на м/б со сметаной	200	6,82	4,82	28,65	31,2	180,46
137	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	3,5	59,5
277	Гуляш из отварного мяса	110	12,44	9,24	1,47	5,20	183
58	Гречка рассыпчатая	150	4,95	9,27	23,72	0	197
383	Кисель из повидла вит «С»	200	0,08	0	22,26	0,07	89,4
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>			<b>29,77</b>	<b>28,87</b>	<b>115,39</b>	<b>41,73</b>	<b>810,47</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
185	Каша кукурузная	200	4,40	4,06	26,9	0	162
460	Булочка сахарная	100	5,66	10,52	44,59	0	296
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	2,73	113
368	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,0	10	95
<b>ВСЕГО</b>			<b>17,64</b>	<b>20,50</b>	<b>102,56</b>	<b>12,73</b>	<b>666</b>
<b>Всего за день</b>			<b>62,62</b>	<b>68,75</b>	<b>279,96</b>	<b>55,83</b>	<b>1956,96</b>

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшеничная	200	5,70	6,09	32,7	0	208
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>12,28</b>	<b>14,62</b>	<b>73,55</b>	<b>2,69</b>	<b>471,69</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с крупой	200	7,35	2,96	38,0	8,25	200,10
16	Нарезка из помидор	60	0,55	0,1	1,9	0	12
294	Суфле из печени	70	15,04	11,12	6,25	6,96	185,90
321	Пюре картофельное	150	3,69	3,81	35,22	18,16	187,47
350	Соус молочный	30	0,18	1,05	1,09	0,09	14
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	41,11
<b>ВСЕГО</b>			<b>32,04</b>	<b>23,6</b>	<b>144,04</b>	<b>33,86</b>	<b>797,58</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
33	Суп с фрикадельками	200	8,59	8,4	14,3	9,1	157
398	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>14,15</b>	<b>10,06</b>	<b>75,54</b>	<b>119,1</b>	<b>369,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>58,47</b>	<b>48,28</b>	<b>293,13</b>	<b>155,65</b>	<b>1835,73</b>



Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
52	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,76	6,6	34,87	0	230
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0	63
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>15,81</b>	<b>16,56</b>	<b>71,28</b>	<b>1,29</b>	<b>493,69</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с крупой на м/б	200	7,87	2,87	35,88	8,25	193,78
11	Луковая нарезка	60	0,08	3,71	4,68	5,7	55
132	Капуста тушеная с мясом	220	19,84	7,02	6,95	40,92	174,73
376	Компот из кураги 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>32,72</b>	<b>14,61</b>	<b>105,97</b>	<b>69,22</b>	<b>618,02</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
93	Суп молочный с макаронными изд.	200	7,18	6,51	23,54	1,13	182
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
	Рожок	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
368	Фрукт(груша)	100	0,90	0,20	23,07	7,5	98
<b>ВСЕГО</b>			<b>14,15</b>	<b>10,26</b>	<b>77,43</b>	<b>10,06</b>	<b>465,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>57,6</b>	<b>37,37</b>	<b>254,4</b>	<b>80,57</b>	<b>1777,31</b>

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшеничная	200	5,5	5,07	33,73	0	202
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
4	Сыр	15	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>17,66</b>	<b>19,82</b>	<b>92,78</b>	<b>2,63</b>	<b>614,49</b>
<b>Обед</b>							
76	Суп рассольник на м/б со сметаной	200	2,1	5,11	16,59	7,53	120
	Перец болгарский	60	0,2	0	0,4	0	3,3
306	Биточек из птицы	70	19,23	13,83	37,14	0,40	348,95
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	18,16	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>29,52</b>	<b>24,75</b>	<b>133,02</b>	<b>26,49</b>	<b>775,76</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
235	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	3,44	0,28	382
	Ловидло	30	1,50	1,80	25,0	0,43	150,30
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
138	Хлеб	30	4,49	0,99	30,70	0	81,51
368	Банан	100	0,40	0,40	9,80	10	44
<b>ВСЕГО</b>			<b>28,76</b>	<b>18,95</b>	<b>70,24</b>	<b>10,74</b>	<b>657,81</b>
<b>Всего за день</b>			<b>75,94</b>	<b>63,52</b>	<b>296,04</b>	<b>39,86</b>	<b>2048,06</b>



Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
186	Каша геркулесовая	200	8,52	9,68	35,09	1,82	262
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
4	Сыр	15	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>24,53</b>	<b>29,29</b>	<b>91,58</b>	<b>4,58</b>	<b>727,29</b>
<b>Обед</b>							
23	Борщ на м/б со смет	200	7,35	2,96	38,0	17,78	200,10
137	Икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	3,5	59,5
268	Суфле из рыбы	70	12,61	7,32	3,29	0,14	129
315	Рис отварной	150	4,28	4,76	34,97	0	189,05
393	Чай с лимоном	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>29,98</b>	<b>50,46</b>	<b>184,05</b>	<b>24,56</b>	<b>751,32</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
336	Макаронь запеченные с яйцом	200	8,11	8,23	27,4	0,45	215
118	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	4,0	84
	Печенье	30	2,45	0,49	15,35	0	40,75
<b>ВСЕГО</b>			<b>11,56</b>	<b>8,72</b>	<b>62,95</b>	<b>4,45</b>	<b>339,75</b>
<b>Всего за день</b>			<b>66,07</b>	<b>88,47</b>	<b>338,58</b>	<b>33,59</b>	<b>1818,3</b>

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
168	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	235
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
4	Сыр	15	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
<b>ВСЕГО</b>			<b>19,48</b>	<b>23,84</b>	<b>82,48</b>	<b>2,63</b>	<b>599,29</b>
<b>Обед</b>							
67	Щи на м/б со сметаной	200	7,86	1,88	35,71	18,46	184,22
7	Салат из зеленого Горошка с луком	60	2,98	5,19	6,25	11	83
277	Гуляш из отварного мяса	110	12,0	22,0	3,0	5,20	250,0
56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	0	209,25
378	Кисель ягодный с вит «С»	200	0,12	0,1	27,0	1,83	109
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
<b>ВСЕГО</b>			<b>32,04</b>	<b>36,89</b>	<b>134,23</b>	<b>36,49</b>	<b>916,98</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Творожная паста термизированная	130	11,8	15,5	17,5	0,3	257
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,43	44
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10	44
127	Булочка	50	2,40	1,90	25,0	0	78,60
<b>ВСЕГО</b>			<b>14,66</b>	<b>17,82</b>	<b>63,4</b>	<b>10,73</b>	<b>423,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>66,18</b>	<b>78,55</b>	<b>280,11</b>	<b>49,85</b>	<b>1863,8</b>

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
<b>Завтрак</b>							
185	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	166
400	Молоко	200	3,67	3,19	15,82	2,73	107
	Батон	30	2,40	0,90	15,0	0	78,60
3	Масло сливочное	6	0,06	4,44	0,13	0	40,09
10-00	Кисломолочный пр-т	100	5,8	5,0	8,0	1,26	90
<b>ВСЕГО</b>			<b>15,88</b>	<b>18,36</b>	<b>65,61</b>	<b>3,99</b>	<b>481,69</b>
<b>Обед</b>							
29	Суп гороховый на м/б	200	6,82	4,82	28,65	5,81	180,46
310	Суфле куриное	70	12,14	9,24	1,47	0,12	183
17	Салат из св овощей с маслом	60	0,84	3,04	5,41	18,6	83,5
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	18,16	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>24,45</b>	<b>55,97</b>	<b>113,27</b>	<b>43,84</b>	<b>771,97</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
87	Суп с рыбными консервами	200	8,59	8,40	14,33	9,11	167
398	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
368	Фрукт(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	10	44
<b>ВСЕГО</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>51,83</b>	<b>83,64</b>	<b>229,46</b>	<b>166,94</b>	<b>1749,41</b>