

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

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: C=RU, S=Алтайский край, STREET=Анатолия 41,
I=Новоалтайск, Te=Заведующий, O=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10 ""
РАДУГА"" ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО
КРАЯ", OGRN=1152208000471, SN=ИПС=0605092323,
ИНН ЮЛ=2208033721, ИНН=22080447360,
E=katko.nov@mtai.ru, O=Татьяна Владимировна,
SN=Рыжакова, SN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10 ""
РАДУГА"" ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО
КРАЯ
Создание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-04-24 12:43:29
Foxit Reader Версия 9.7.2

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ ЦРР –
Детского сада № 10
Т.В. Рыжакова

Циклическое примерное 10 дневное меню

Весенне-летний период

для детей от 3 до 7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
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
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179
118	10-00 Сок	100	0,90	0	18,18	3,6	76
ВСЕГО		526	9,96	13,79	77,17	3,63	470,6
Обед							
24	Щи на к/б со сметаной	200	1,74	4,88	8,48	18,46	77
9	Кукуруза консервированная	60	1,72	3,7	4,82	5,58	60
304	Плов из птицы	220	21,47	19,69	35,69	1,01	406
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
ВСЕГО		740	29,86	57,55	107,45	25,45	737,51
Уплотнённый полдник							
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
149	Батон	50	4,5	1,74	30,84	0	157,2
106	Фрукт	100	0,40	0,50	9,80	10	45
ВСЕГО		550	23,77	30,23	131,46	13,01	987,8
Всего за день			63,59	101,57	316,08	42,09	2195,3

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
50	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	235
116	Какао с молоком	200	13,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
106	10-00 Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	10	44
ВСЕГО		546	22,6	18,25	93,12	11,14	565,6
Обед							
28	Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной	200	7,87	2,87	35,88	8,25	193,78
16	Нарезка из св овощей	50	0,55	0,1	1,9	0	32
70	Котлета рыбная	80	10,09	7,26	6,79	0,24	197
96	Пюре картофельное	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
ВСЕГО		740	26,82	15,03	121,82	29,79	798,01
Уплотнённый полдник							
135	Омлет	120	7,85	9,06	3,21	0,18	224,93
143	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,1	5,5	87,8
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	1,33	44
138	Хлеб	50	4,49	0,99	30,70	0	81,51
ВСЕГО		420	13,89	12,66	48,11	7,01	438,24
Всего за день			63,31	45,94	263,05	47,94	1801,85

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
46	Каша 4 злака	200	5,73	7,70	29,27	1,54	128,40
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,40	45
ВСЕГО		546	17,58	26,32	70,13	4,31	573,93
Обед							
30	Суп с макаронными изд.на к/б	200	8,87	8,47	39,10	8,25	258,41
90	Биточек из птицы	70	19,23	13,83	37,14	0,40	348,95
56	Гороховое пюре	150	3,06	4,80	20,43	0	137
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
ВСЕГО		740	36,99	28,11	138,07	17,27	918,92
Уплотнённый полдник							
63	Творожно-рисовая запеканка с повидлом	150/30	22,09	16,71	28,39	0,28	336
151	Печенье	60	2,43	0,90	15,0	0	78,6
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
106	Фрукт	100	4,49	0,99	30,70	0	44
ВСЕГО		540	29,07	18,62	85,19	0,31	500,11
Всего за день			83,64	73,05	293,39	21,89	2,032,96

Неделя: первая

День: четверг

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
43	Каша манная	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	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
7	Сыр	6	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
10-00	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
ВСЕГО		552	15,8	23,45	67,52	2,63	541,4
Обед							
142	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
76	Гуляш из отварного мяса	110	12,0	22,0	3,0	5,20	250
45	Гречка рассыпчатая	130	4,95	9,27	23,72	0	197
107	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
ВСЕГО		750	29,65	41,55	117,68	40,3	881,47
Уплотнённый полдник							
48	Каша рисовая	200	0,27	4,86	34,31	0	192
126	Сдоба	80	6,20	3,77	41,84	0	225
113	Чай с молоком	200	6,08	5,42	11,10	1,33	44
106	Фрукт	100	1,50	0,50	21,0	10	95
ВСЕГО		580	14,05	14,55	108,25	11,33	556
Всего за день			59,5	79,55	293,45	54,26	1978,87

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
44	Каша пшенная	200	5,70	6,09	32,7	0	258
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
118	10-00 Сок	100	0,45	0	9,9	1,26	38
ВСЕГО		546	12,87	18,69	79,06	2,69	582,6
Обед							
153	Свекольник на м/б со смет	200	7,35	2,96	38,0	17,34	200,10
154	Нарезка из овощей	50	1,1	0,2	3,8	25	44
294	Суфле из печени	70	15,04	11,12	6,25	6,96	285,90
53	Лапша отварная	180	5,68	4,36	27,25	0	171
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	41,11
376	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
ВСЕГО		760	34,1	19,65	133,76	49,7	855,11
Уплотнённый полдник							
33	Суп с фрикадельками	200	8,59	28,4	14,3	9,1	257
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	100	0,40	0,40	9,80	10	44
ВСЕГО		530	14,15	10,06	75,54	119,1	369,51
Всего за день			61,12	48,4	288,36	171,49	1807,22

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
44	Каша пшенная	200	5,70	6,09	32,7	0	258
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
118	10-00 Сок	100	0,45	0	9,9	1,26	38
ВСЕГО		546	12,87	18,69	79,06	2,69	582,6
Обед							
153	Свекольник на м/б со смет	200	7,35	2,96	38,0	17,34	200,10
154	Нарезка из овощей	50	1,1	0,2	3,8	25	44
294	Суфле из печени	70	15,04	11,12	6,25	6,96	285,90
53	Лапша отварная	180	5,68	4,36	27,25	0	171
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
ВСЕГО		760	34,1	19,65	133,76	49,7	855,11
Уплотнённый полдник							
40	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	9,8	257,75
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	100	0,40	0,40	9,80	10	44
ВСЕГО		530	11,05	6,94	77,57	119,8	470,26
Всего за день			58,02	45,28	290,39	172,19	1907,97

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
45	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,76	6,6	34,87	0	230
57	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0	63
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
118	10-00 Сок	100	0,45	0	9,9	1,26	38
ВСЕГО		586	16,4	20,63	76,79	1,29	554,6
Обед							
80	Суп картофельный с крупой на м/б	200	7,87	2,87	35,88	8,25	193,78
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
ВСЕГО		720	32,72	14,61	105,97	69,22	618,02
Уплотнённый полдник							
33	Суп молочный с макаронными изд.	200	7,18	6,51	23,54	1,13	282
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
150	Пряник	30	3,5	2,82	45	0	219,6
106	Фрукт	100	0,90	0,20	23,07	7,5	98
ВСЕГО		530	15,25	12,72	107,43	10,06	706,6
Всего за день			64,37	47,96	290,19	80,57	1879,22

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
46	Капа геркулесовая	200	8,52	9,68	35,09	54	262
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
106	Фрукт	100	0,90	0,20	3,07	7,5	98
ВСЕГО		546	16,14	22,48	74,62	62,93	646,6
Обед							
22	Борщ на м/б со сметаной	200	1,81	4,90	12,74	10,28	102,5
9	Кукуруза консервированная	60	1,72	3,7	4,82	5,58	60
72	Суфле из рыбы	70	12,61	7,32	3,29	0,14	129
94	Рисовый гарнир	150	4,28	4,76	34,97	0	189,05
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
ВСЕГО		740	25,21	21,67	109,3	19,14	654,22
Уплотнённый полдник							
65	Творожно-манный пудинг с повидлом	180/30	22,71	16,14	24,54	0,28	382
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
151	Печенье	30	2,43	5,58	24,93	0	136,5
ВСЕГО		440	25,2	21,74	60,57	0,31	562,5
Всего за день			66,55	65,89	244,49	82,38	1863,32

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
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	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
120	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
ВСЕГО		546	14,61	17,15	74,32	2,56	527,6
Обед							
26	Суп рассольник на м/б со сметаной	200	2,1	5,11	16,59	7,53	92
41	Салат из св овешей	60	1,15	7,12	3,44	18,6	83,58
90	Биточек из птицы	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»	200	0,44	0,02	27,76	0,40	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,70	0	81,51
ВСЕГО		740	30,47	31,87	136,06	45,09	856,04
Уплотнённый полдник							
336	Макароны отварные с сыром	200/30	8,11	8,23	27,4	0,45	215
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,03	44
151	Печенье	30	2,45	5,58	24,93	0	136,5
106	Фрукт	100	0,90	0,20	3,07	7,5	98
ВСЕГО		560	11,52	14,03	66,5	7,98	493,5
Всего за день			56,6	63,05	276,88	55,63	1877,14

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые веш.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
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	40/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
120	10-00 Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4,0	1,26	45
ВСЕГО		546	15,1	20,35	87,32	2,69	566,6
Обед							
24	Щи на м/б со сметаной	200	7,86	1,88	35,71	18,46	184,22
76	Гуляш из отварного мяса	100	12,0	22,0	3,0	5,20	250,0
44	Пшеничный гарнир	150	3,06	5,80	40,43	18,16	237
107	Компот изс/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
ВСЕГО		710	29,38	31,62	128,64	24,06	837,98
Уплотнённый полдник							
31	Суп с рыбными консервами	200	18,59	8,40	14,33	9,11	367
117	Напиток из шиповн	200	0,06	0,02	11,10	100	44
106	Фрукт	100	1,50	0,50	21,0	10	95
138	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,49	15,35	0	40,75
ВСЕГО		540	22,6	9,41	61,78	119,11	546,75
Всего за день			67,08	61,38	277,74	145,86	1951,33

Неделя: вторая

День: пятница

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
43	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	166
116	Како с молоком	200	3,67	3,19	15,82	2,73	107
145	Батон с маслом	4/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
118	10-00 Сок	100	0,45	0	9,9	1,26	38
ВСЕГО		546	11,12	17,43	73,02	3,99	490,6
Обед							
136	Суп фасолевый на к/б со сметаной	200	17,87	22,87	35,88	8,25	293,78
154	Нарезка из овощей	50	1,1	0,2	3,8	25	24
92	Суфле из кур	80	8,8	19,12	28,77	0	225,64
96	Картофельное пюре	150	3,69	3,81	35,22	18,16	187,47
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
ВСЕГО		740	36,39	47,01	162,13	51,81	925,4
Уплотнённый полдник							
123	Пирожок с начинкой (ватрушка, сосиска в тесте)	150	10,08	4,56	29,04	0,08	296
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	0,43	44
106	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	10	44
ВСЕГО		450	10,54	4,98	49,94	10,51	384
Всего за день			58,05	69,42	285,09	66,31	1800

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
Завтрак							
43	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	166
116	Како с молоком	200	3,67	3,19	15,82	2,73	107
145	Батон с маслом	4/6	3,05	9,41	20,64	0	179,6
118	10-00 Сок	100	0,45	0	9,9	1,26	38
ВСЕГО		546	11,12	17,43	73,02	3,99	490,6
Обед							
28	Суп картофельный с крупой	200	17,87	22,87	35,88	8,25	293,78
92	Суфле из кур	80	8,8	19,12	28,77	0	208
96	Картофельное порё	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
ВСЕГО		690	34,69	47,85	165,1	34,35	908,29
Уплотнённый полдник							
40	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	9,8	257,75
117	Напиток из шиповн	200	0,06	0,02	11,10	100	87
138	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,49	15,35	0	81,51
106	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	10	44
ВСЕГО		540	8,4	6,19	52,58	119,8	485,51
Всего за день			54,21	71,47	290,7	158,14	1884,4