

УТВЕРЖДЕНО
Приказом НРМ ДОБУ «ЦРР – д/с «Родничок»
От «31» июля 2023 г. № 129/2
Заведующий НРМ ДОБУ «ЦРР – д/с «Родничок»
О.Д. Попугаева

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню НРМ ДОБУ «Центр развития ребенка – детский сад «Родничок»
для детей от 1 до 3 лет**

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая №181 сб. 2013г.	150/4	4,9	4,4	19,74	138,2	0,55
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116	2,05
	Булочка с маслом и сыром №2 сб. 2013г.	30/4/5	1.83	5.7	27.2	169	0.05
	Итого за прием		11.4	9.8	56	434	2.65
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.8	0.2	7.5	38	38
	Итого за прием		0.8	0.2	7.5	38	38
Обед							
	Салат из свежих огурцов №13, сб. 2013г.	40	0,32	1,8	1,18	22,11	1,54
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №59, сб. 2013г.	150/10	4,43	2,52	16,93	109,6	2,76
	Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013 г.	160	15,52	13,15	17,37	250,7	29,87
	Компот из свежих плодов № 275, сб. 2013г.	150	0,11	0,11	11,76	46,86	1,2
	Хлеб пшеничный	40	1.76	0,48	13,36	70,71	0
	Итого за прием		20.27	18,06	60,6	500	35,36
Полдник							
	Кефир №259 сб. 2013г.	150	4.08	4.16	12.2	105	1,72
	Пирог с картофелем №240 сб. 2013г.	50	3.4	2.2	18.3	35,49	0,19
Ужин							
	Зразы морковные с творогом, и с соусом сметанный №151 сб. 2013г.	120/20	6.7	6.3	34.8	219	0.6
	Кисель плодово ягодный №277 сб. 2013г.	150	0	0	17.9	69.69	18.7
	Итого за день		40.65	40.72	199.0	1398	44,57

2 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая № 184, сб. 2013г.	150/4	3,55	3.4	12.7	83.59	0,42
	Какао с молоком № 270, сб. 2013г.	150	5,07	3,94	13,67	108,6	0,84
	Булочка с маслом,с сыром№2сб.2013г.	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0
	Итого за прием		10.4	13.04	50,36	326,7	1,25
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,3	0,2	16,3	66,44	2
	Итого за прием		0,3	0,2	16,3	66,44	2
Обед							
	Салат "Здоровье" №29, сб.2013г.	40	0,84	2,24	3,47	37,07	1,87
	Суп- лапша домашняя с курицей №62, сб. 2013 г.	150/10	3,85	4,29	7,88	86,17	0,39
	Фрикадельки из кур №126, сб. 2013г.	60	8,16	6,41	5,21	111,6	0,29
	Рагу из овощей № 145, сб. 2013г.	130	2,47	6,49	14,2	125,9	9,87
	Компот из апельсинов № 273, сб. 2013г.	150	0,34	0,08	13,06	53,15	22,8
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого за прием		17,66	19,88	53,83	466,9	35,22
Полдник							
	Пирожки печёные с яблоками№235сб.2013г.	50	3.5	3.08	25.5	144	0,17
	Молоко кипячёное	150	4.6	3.08	3.6	96.6	0.72
Ужин							
	Рыба отварная,соус польский№78сб.2013г.	60/30	11.4	4.7	0.82	91.5	0.9
	Картофельная запеканка с овощами№156сб.2013г.	120	4.23	7.1	13.1	134.4	0
	Чай с лимоном и сахаром№266сб.2013г.	150	0.15	0.03	12.6	49.9	2.3
	Итого за день		52.09	49.83	186.11	1376.4	40.53

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Суп молочный с макарон. издел. №74, сб. 2013г.	150	3,87	3,34	9,21	81,82	0,61
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0.08
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116	2,05
	Итого за приём		10.3	12.9	53.5	366.8	2.74
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	92.1	10
	Итого за приём		1.5	0.5	21	92.1	10
Обед							
	Салат из свежих помидоров №11, сб. 2013 г.	40	0,43	2,68	1,76	33,32	7,87
	Щи из свежей капусты с картофелем №49, сб. 2013 г.	150/5	1,04	3,2	5,06	53,47	7,2
	Котлеты № 92, сб. 2013 г.	50/5	7,82	10,83	8,33	162,8	0,05
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013г.	120	2,45	3,77	16,08	109,7	8,33
	Компот из изюма ТТК	150	0,24	0	17,28	66,62	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
	Итого за приём		16.45	21.13	74.51	556.9	23.45
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4.6	5.3	3.6	96.6	0.72
	Булочка сдобная №255 сб. 2013г.	50	5.5	6.0	36.8	223	0.03
Ужин							
	Запеканка из творога со сгущен.молоком №212 сб. 2013г.	120/20	17.52	12.6	22.08	272	0,02
	Чай с сахаром №266 сб. 2013г.	150	0.07	0.022	6.82	18.7	0
	Итого за день		52.8	55.4	211.4	1353.3	36.94

4 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Суп молочный с крупой овсяной №72, сб. 2013 г.	150	5,35	6,02	13,24	127,8	0,82
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0.08
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116	2,05
	Итого за приём		11.82	15.67	57.58	412.8	2.95
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.26	3
	Итого за приём		0.75	0.15	15.15	64.26	3
Обед							
	Салат из моркови с курагой или изюмом №19, сб. 2013г.	40	0,79	0,05	7,98	34,68	1,78
	Рассольник домашний №53, сб. 2013г.	150/5	1,32	3,3	8,58	70,16	6,3
	Плов из курицы №131, сб. 2013 г	130	15,33	20,41	23,82	342,2	0,45
	Компот из свежих плодов № 275, сб. 2013 г.	150	0,11	0,11	12,89	51,18	1,2
	Хлеб пшеничный	50	1,32	0,24	6,68	35,36	0
	Итого за прием		18,88	24,11	59,95	533,6	9,74
Полдник							
	Йогурт	150	4.16	2.6	7.08	99.1	0.6
	Печенье	30	1.92	5.04	20.5	131.1	0
Ужин							
	Рагу овощное №14 сб. 2013г.	150	2.7	8.08	15.8	147.4	7.46
	Чай с сахаром №243 сб. 2013г.	150	0.09	0.024	7.58	29.37	0
	Хлеб ржаной	30	1.73	0,24	6,68	35,36	0
	Итого за день		42.05	55.65	184.32	1481	29,7

5 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком №208, сб. 2013 г.	100/3	9,08	12,11	2,72	156	1,72
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116	2,05
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0.08
	Итого за приём		17.47	16.81	52.24	426.6	12.78
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5.0
	Итого за приём		0.4	0.3	10.3	47	5.0
Обед							
	Салат из белокочанной капусты №5 сб. 2013 г.	40	0,38	3	1,47	34,59	6,27
	Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	150/6	1,26	5,68	7,46	86,56	4,8
	Тефтели рыбные с соусом томатным № 81, сб. 2013 г.	60/20	9,34	7,88	10,23	149,6	2,12
	Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013 г.	120	3,63	2,58	22,22	128,7	0
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3.32	0.4	16.03	84.85	0
	Итого за прием		18,47	19,75	72,83	546,7	13,29
Полдник							
	Кефир №259 сб. 2013 г.	150	4.33	4.8	6.0	87.4	1.05
	Ватрушка с творогом №247 сб. 2013 г.	50	7.53	3.9	25.6	104.9	0.05
Ужин							
	Биточки паровые №104 сб. 2013 г.	40/20	5.9	4.8	4.94	87.6	0.15
	Суфле из картофеля №153 сб. 2013 г.	100	3.8	3.7	16.2	115	0.13
	Чай с сахаром №264 сб. 2013 г.	150	0.12	0.03	9.11	35.34	
	Итого за день		51.0	50.3	182.11	1413.9	36,91

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Суп молочный с крупой пшеной №72, сб. 2013г.	150	5,28	4,98	15,83	128,7	0,72
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0.08
	Какао с молоком № 270, сб. 2013г.	150	5,07	3,94	13,67	108,6	0,84
	Итого за приём		12.36	13.29	41.61	334.4	1.15
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.8	0.16	16.16	68.5	3.2
	Итого за приём		0.8	0.16	16.16	68.5	3.2
Обед							
	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №21, сб. 2013 г.	40	0,62	2,97	1,86	36,57	1,54
	Суп картофельный с клецками №58, сб. 2013г.	150	0,99	1,45	6,59	43,97	2,76
	Тефтели из говядины (2 вариант) №100, сб. 2013 г.	60/20	8,2	12,97	10,1	190	0,81
	Капуста тушёная №139 сб.2013г.	150/40	3,59	2,04	13,82	87,05	5,06
	Чай с лимоном и сахаром №266 сб.2013г.	150	0.13	0.03	9.24	36.71	0.8
	Хлеб ржаной	50	1.52	0.28	7.68	40.66	0
	Итого за прием		15,15	19,75	52,53	448,3	13,17
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4.6	5.3	3.6	96.6	0.72
	Печенье	30	1.92	5.04	20.55	131.1	0
Ужин							
	Картофель отварной с маслом №135 сб.2013г.	120/4	0,13	0,03	9,24	36,71	0,8
	Помидоры порционно ТТК	40	1,52	0,28	7,68	40,66	0
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
	Итого за день		44.18	44.97	197.4	1356.8	32.2

7 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" №187, сб.2013г.	120/2	5,19	4,74	23,75	158,61	0,54
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116,03	2,05
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0
	Итого за прием		11,44	8,89	49,55	322,43	2,6
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	5.2	5.76	7.2	104.9	1.16
	Итого за прием		5.2	5.76	7.2	104.9	1.16
Обед							
	Салат из сырых овощей ТТК	40	0,42	1,58	1,76	23,04	7,22
	Суп картофельный № 54, сб.2013г.	150	1,49	1,75	11,41	68,49	5,78
	Голубцы ленивые (2 вариант) №118, сб.2013г.	200/30	16,54	11,79	15,37	234,1	25,57
	Компот из свежих плодов (груши) №275, сб. 2013г.	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	61,87	0
	Итого за приём		21.29	16.12	64.86	489.4	39.18
Полдник							
	Йогурт	150	4.0	2.8	7.5	72	0.5
Ужин							
	Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
	Сырники из творога №214 сб.2013г.	100/15	18.45	12.38	16.23	258.2	1.09
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Итого за прием		48.16	45.89	188.39	1375.85	39.54

8 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Суп молочный с крупой ячневой №72, сб. 2013г.	150	5,67	4,99	16,6	133,3	0,82
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	169	0.08
	Кофейный напиток на молоке № 268,сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116	2,05
	Итого за приём		12.14	13.08	50.9	337.7	2.98
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.26	3
			0,75	0,15	15,15	64,26	3
Итого за прием							
Обед							
	Салат "Здоровье" №29, сб. 2013г.	50	0,87	2,45	3,66	39,76	1,25
	Борщ с капустой и картофелем №52 сб. 2013 г.	150/5	1,02	3,18	7,32	61,54	4,67
	Жаркое по-домашнему №91, сб.2013 г.	200	11,1	13,27	15,84	227,9	8,82
	Компот из сухофруктов№276сб.2013г.	150	0,09	0,02	6,37	24,78	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Итого за приём		16.32	19.42	42.85	446	14.74
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4.6	5.3	3.6	96.6	0.56
	Пряники	20	1.8	2.4	22.4	110	0
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая№164сб.2013г.	120/4	3.8	3.6	22.4	110	0,07
	Фрикадельки рыбные№81сб.2013г.	60/4	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0
	Чай с сахаром№264сб.2013г.	150	0.09	0.03	9.7	42.03	0
	Итого за прием						9,84
	Итого за день		47.5	43.6	189,26	1367	30,56

9 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая №186, сб. 2013 г.	100/2	4,03	3,86	18,55	121,57	0,33
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1,9	5,7	28,2	169	0,08
	Какао с молоком № 270, сб. 2013г.	150	5,07	3,94	13,67	108,58	0,84
	Итого за приём		10,51	12,37	42,1	337,41	1,17
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	1,26
	Итого за приём		0,4	0,3	10,3	47	1,26
Обед							
	Салат из свеклы с изюмом №25, сб. 2013г.	50	0,61	2,89	6	51,37	0,33
	Суп из овощей №63, сб. 2013г.	150/5	1,18	3,24	6,46	60,15	5,37
	Гуляш из отварной говядины № 90, сб. 2013г.	55/60	15,6	14,23	4,61	208,68	0,46
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013г.	140	2,85	4,4	18,76	128,01	9,72
	Компот из апельсинов № 273, сб. 2013 г.	150	0,34	0,08	13,06	53,15	22,8
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	7,68	40,66	0
	Итого за прием		22,11	25,12	56,56	542,03	38,68
Полдник							
	Кефир №259 сб. 2013г.	150	4,48	3,92	6,7	98,4	1,04
Ужин							
	Макаронны запечённые с сыром №204 сб. 2013г.	150	7,8	14,2	27,9	267,2	0,09
	Чай с сахаром №264 сб. 2013г.	150	0,09	0,03	9,0	36,8	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Итого за приём		48,6	55,4	188,3	1407,4	59,0

10 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная №176 сб. 2013 г.	150	5,48	7,92	16,45	161,1	0,03
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	150	4,67	3,95	16,14	116	2,05
	Булочка с маслом и сыром	30/4/5	1.8	5.7	28.2	96.7	0
	Итого за приём		11.26	12.21	45.66	337.1	2.08
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16.2	66.44	2
	Итого за приём		0,3	0,2	16,3	66,44	2
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоком №7 сб. 2013 г.	40	1,15	2,5	2,08	35,25	13,99
	Свекольник №64, сб. 2013 г.	150/6	1,27	3,39	9,37	72,78	3,24
	Печень по-строгановски № 122, сб. 2013 г.	50/30	12,94	8,32	1,84	134,2	8,23
	Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	140	2,74	2,54	19,6	114,7	1,21
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
	Хлеб пшеничный б	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого за прием		20,76	17,15	58,34	472,4	26,76
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	3.4	4.2	3.2	96.7	0,87
Ужин							
	Плов с изюмом №197 сб. 2013 г.	150	3.5	16.7	47.3	278.3	1.16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
	Чай с сахаром и лимоном №266 сб. 2013 г.	150	0.09	0.02	6.37	24.78	0
	Итого за день		41,71	48,49	188,59	1359	36,1