

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 3 до 7 лет**

1 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 манная молочная жидкая №181, сб. 2013г.	200/5	7,38	7,43	29,67	215,06	0,83
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	180	2.5	5,25	21,48	154,36	2,73
	Булочка с маслом и сыром №2.сб2013	40/5/6 40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Итого за прием		12.28	20.18	88.05	591.42	2.89
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	100	0.8	0.2	7.5	38
	Итого за прием			0.8	0.2	7.5	38
Обед							
	Салат из свежих огурцов №9 сб.2010г. (60)	60	0.5	2.7	1.8	33	2.30
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №59, сб. 2013г.	200/15	6.1	3.5	23.8	153	3,68
	Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г.	180	21.6	18.2	23.9	347	29,87
	Компот из свежих плодов № 275, сб. 2013г.	180	0.15	0.14	17.29	68,24	1,6
	Хлеб пшеничный	60	2.64	0.5	24.1	118	0
	Итого за прием		24.43	21,13	70,8	719.24	35.43
ПОЛДНИК							
	Кефир №259сб.2013г.	180	4.9	5.0	14.7	126	0.50
	Пирог с картофелем №240 сб.2013г.	50	3.4	2.2	20.3	83,63	0.28
	Итого за прием		7.4	7.2	32,41	185,59	0,44
УЖИН							
	Зразы морковные с творогом, и с соусом сметанный №151 сб2013г.	150/20	8.5	8.0	43.6	274.0	0.8
	Кисель плодово ягодный №277 сб2013г.	180	0	0	21.5	83.63	22.5
	Итого за день		53.41	56.71	263.0	1883	76.0

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.	200/5	4.4	4.1	16.4	111.46	0.52
	Какао с молоком № 270, сб. 2013г.	180	2.88	2.7	12.1	83	0.46
	Булочка с маслом,с сыром №2 сб.2013г.	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Итого за прием		9.68	11.3	65.4	416.46	1.06
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	64,26	3
	Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,26	3
Обед							
	Салат "Здоровье" №29, сб. 2013г.	60	0.9	3.1	4.3	48	4.04
	Суп- лапша домашняя с курицей №62, сб. 2013г.	200/15	2.3	2.2	14.3	88	5.28
	Фрикадельки из кур 126, сб. 2013 г.	70/5	10.2	12.0	6.0	173	1.10
	Рагу из овощей № 145, сб. 2013г.	180	10.8	13.05	18.9	237	8.9
	Компот из апельсинов № 273, сб. 2013 г.	180	0.4	0.1	17.3	70	10.0
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	24.1	118	0
	Итого за прием		28.6	30.9	84.9	734.0	33.3
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013 г.	60	4.2	3.7	30.7	173	0,17
	Молоко кипячёное	180	5.64	6.4	4.4	116	0.87
Ужин							
	Рыба отварная,соус польский №78.сб.2013г.	80/30	15.3	6.3	1.1	122	1.30
	Картофельная запеканка с овощами №156.сб2013г.	150	5.3	8.9	16.4	168	0.01
	Чай с лимоном и сахаром№266сб.2013г.	180	0.18	0.04	15.2	60	2.8
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70.7	0
	Итого за прием		58.1	63.0	256.61	1850	42.51

3 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 макарон. издел. №74, сб. 2013г.	200	4.4	4.2	15.9	119	0.52
	Кофейный напиток на молоке №268 сб. 2013г.	180	2.5	2.5	13.2	83.7	0.35
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Итого за прием		9.3	14.2	66.0	424.7	0.95
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	92,1	10
	Итого за прием		1,5	0,5	21	92,1	10
	Салат из свёклы с растительным маслом №24 сб. 2013г.	60	0.8	4.9	4.8	66	1.12
	Щи из свежей капусты с картофелем №49, сб. 2013 г.	200/5	1.44	4,14	6.98	71,3	9,7
	Котлеты № 92, сб. 2013 г.	70/5	11.0	15.2	10.9	225	0.07
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013г.	150	3.1	4.6	20.1	137	10.4
	Компот из изюма ТТК	180	0.9	0.04	24.2	99	0.28
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	24.1	118	0
	Итого за приём		21.24	29.38	91.08	716.3	21.57
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5.64	6.4	4.4	116	0.87
	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.	150/20	21.9	15.8	27.6	341	0.43
	Чай с сахаром №266 сб. 2013г.	180	0.09	0.027	8.19	22.5	0
	Итого за день		55.08	62.2	255.07	1813.1	33.85

4 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 овсяной №72, сб. 2013 г.	200/5	7.8	9.3	29.6	235	0.53
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	180	2.5	2.5	13.2	83.7	0.35
	Итого за прием		12.7	19.3	79.5	540.7	0.96
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.8	0.16	16.16	68.54	3.2
	Итого за приём		0.8	0.16	16.16	68.54	3.2
Обед							
	Салат из моркови с курагой или изюмом №19, сб. 2013г.	60	0.9	0.06	8.7	38	2.26
	Рассольник домашний №53, сб. 2013г.	200/10	1,71	5.3	10.9	99	8,4
	Плов из курицы №131, сб. 2013 г	195	21,84	25,82	34,25	459,7	0,75
	Компот из свежих плодов № 275, сб. 2013 г.	180	0,15	0,14	17,19	68,24	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	24.1	118	0
	Итого за прием		28.6	31.82	95.14	782.94	13.01
Полдник							
	Йогурт	180	5.0	3.2	8.5	119	0.6
	Печенье	30	1.92	5.04	20.55	131.1	0
Ужин							
	Рагу овощное №146 сб. 2013г.	180	3.3	9.7	19.0	177.0	8.96
	Чай с сахаром №243 сб. 2013г.	180	0.11	0.03	9.1	35.25	0
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	11,69	61,87	0
	Итого за день		54.43	62.25	259.64	1819.2	46.73

5 день

Но- мер ре- ц.	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.	140/4	12,71	16,82	3,8	217,1	2,41
	Чай с молоком и сахаром №265 сб. 2013 г.	180	1.47	1.13	11.29	59.05	0:26
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Итого за приём		16.25	25.45	51.9	498.15	2.75
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5.0
	Итого за прием		0.4	0.3	10.3	47	5.0
Обед							
	Салат из белокочанной капусты №5 сб. 2013 г.	60	1.3	2.7	6.2	54	12.99
	Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	200/10	1,68	5,03	9,94	92,48	6,4
	Тефтели рыбные с соусом томатным № 81, сб. 2013 г.	70/25	14,69	12,6	12,01	220,8	2,3
	Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013 г.	150	5,45	4,23	33,34	196,3	0
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	180	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	24.1	118	0
	Итого за прием		28.04	25.15	106.15	764.15	21.82
Полдник							
	Кефир №259 сб. 2013 г.	180	5.2	5.76	7.2	104.9	1.26
	Ватрушки с творогом № 247, сб. 2013 г.	60	8.55	4.21	28.02	104.9	0.05
Ужин							
	Биточки паровые №104 сб. 2013 г.	60/25	8.94	7.3	7.42	131.5	0.23
	Суфле из картофеля №153 сб. 2013 г.	150	5.7	5.6	24.4	173.0	10.79
	Чай с сахаром №264 сб. 2013 г.	180	0.12	0.03	9.11	35.34	0
	Итого за день		53.16	61.8	254.5	1754.0	41.9

6 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 пшеничной №72, сб. 2013 г.	200	7,46	6,25	21,02	169,4	1,09
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2,4	7,5	36,9	222	0,08
	Какао с молоком № 270, сб. 2013г.	180	4,74	3,85	15,96	115,2	1,69
	Итого за прием		14.6	17.6	73.88	506.6	2,78
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
	Итого за прием		0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
Обед							
	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №21, сб. 2013 г.	60	1,24	2,83	4,2	47,01	3,07
	Суп картофельный с клецками №58, сб. 2013г.	200	1,32	1,93	8,79	58,62	3,68
	Тефтели из говядины (2 вариант) №100, сб. 2013 г.	70/30	7,96	12,19	9,05	177,9	0,33
	Капуста тушёная №139сб.2013г.	150	3,3	4,9	14,1	113	24,3
	Чай с лимоном и сахаром № 266, сб. 2013г	180	0,18	0,04	10,21	41,08	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,5	24,1	118	0
	Итого за прием		18.0	22.39	92.84	555.61	20,61
Полдник							
	Молоко кипячёное	180	5,64	6,4	4,4	116	0,87
	Печенье	40	2,91	6,72	27,4	174,8	0
Ужин							
	Картофель отварной с маслом №135сб.2013г.	150/5	2,91	3,71	20,83	131	1,28
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Помидоры порционно ТТК	40	0,44	0,08	1,52	9,25	10
	Итого за день		52.88	57.26	256.66	1709.62	38.74

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.	180/4	7,8	7,94	35,66	245,6	0,82
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	6,21	5,25	21,48	154,4	2,73
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Итого за прием		16.41	20.69	94.04	522	3.63
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	5,22	5,76	7,2	104,9	1,26
	Итого за прием		5,22	5,76	7,2	104,9	1,26
Обед							
	Салат из сырых овощей № 23, сб. 2013г.	60	0,54	5,54	2,59	62,44	8,86
	Суп картофельный № 54, сб. 2013г.	200	1,98	2,24	15,22	90,43	7,71
	Голубцы ленивые (2 вариант) №118, сб 2013г.	160/50	15.2	15.7	13.52	255	4.30
	Компот из свежих плодов (груши) №275, сб. 2013 г.	180	0.9	0.04	24.25	99	0.28
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.1	24.1	118	0
	Итого за приём		22.62	23.62	79.68	624.87	21.15
Полдник							
	Йогурт	180	5.0	3.2	8.5	87	0.6
Ужин							
	Сырники из творога №214 сб.2013г.	120/25	22.61	15.44	40.16	389.8	2.4
	Чай с молоком и сахаром №265 сб.2013г.	180	1.47	1.13	11.29	59.05	0.26
	Хлеб пшеничный	40	1.8	0.66	11.06	57.6	0
	Итого за день		60.63	65.51	254.7	1727.7	39.3

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.	200	7,56	6,65	22,13	177,7	1,09
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0.08
	Кофейный напиток на молоке № 268,сб. 2013 г.	180	6,21	5,25	21,48	154,4	2,73
	Итого за прием		20,61	17,42	53,27	450	3,96
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	1,12	0,16	21,12	91,07	64
	Итого за прием		1,12	0,16	21,12	91,07	64
Обед							
	Салат "Здоровье" №29, сб. 2013г.	60	1,39	3,92	5,85	63,61	2
	Борщ с капустой и картофелем №52, сб. 2013 г.	200/10	1,39	4,74	9,96	87,36	6,35
	Жаркое по-домашнему №91 сб. 2013 г.	200	15,98	17,63	15	283,3	6,98
	Компот из сухофруктов №276сб2013г.	180	0.9	0.5	24.25	99	0.28
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	24.1	118	0
	Итого за приём		23.66	27.29	79.16	651.27	15.61
Полдник							
	Молоко кипячёное	180	5.64	6.4	4.4	116	0.87
	Пряники	20	1.8	2.4	22.5	110	0
Ужин							
	Фрикадельки рыбные №81сб.2013г.	75/4	12.7	10.4	4.2	161	0.83
	Каша гречневая рассыпчатая №164сб.2013г.	150/5	3.8	4.23	28.85	184.9	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	1.03	10,02	53,03	0
	Чай с сахаром №264сб.2013г.	180	0.11	0.03	10	38.7	0
	Итого за день		56.7	63.5	245.8	1763.3	55.62

9 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 пшеничная молочная жидкая №185, сб. 2013 г.	180/4	8,4	7,42	35,54	235,8	0,79
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0
	Какао с молоком № 270, сб. 2013г.	180	2.8	2.7	12.1	83	0.46
	Итого за приём		13.6	17.62	84.54	540	1.25
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	1,26
	Итого за прием		0.4	0.3	10.3	47	1,26
Обед							
	Салат из свеклы с изюмом № 25, сб. 2013г.	60	0,97	2,35	9,99	63,23	0,52
	Суп из овощей №63, сб. 2013г.	200	1,57	3,34	8,61	71,39	7,16
	Гуляш из отварной говядины № 90, сб. 2013 г.	60/60	16,01	14,08	4,17	207,2	0,47
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013г.	140	2,85	4,4	18,76	128	9,72
	Компот из апельсинов № 273, сб. 2013 г.	180	0,46	0,1	17,41	70,87	30,4
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	0
	Итого за прием		24,51	24,76	72,29	611,4	48,27
Ужин							
	Макароны запечённые с сыром №204 сб. 2013г.	200/7	9.7	16.0	32.6	318	0.11
	Чай с сахаром №264 сб. 2013г.	180	0.11	0.3	10	38.73	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	143.3	0
Полдник							
	Кефир №259 сб. 2013г.	180	5.22	5.76	7.2	104.9	1.26
	Итого за день		56.2	59.56	255.92	1803.3	52.15

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная №176сб.2013г.	200	7,67	11,08	23,03	225,6	0,04
	Кофейный напиток на молоке № 268,сб. 2013 г.	180	6,21	5,25	21,48	154,4	2,73
	Булочка с маслом и сыром	40/5/6	2.4	7.5	36.9	222	0
	Итого за прием		16,65	16,68	61,42	463,6	2,77
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
	Итого за прием		0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоком №7сб2013г.	60	1,41	3,89	3,38	53,84	23,3
	Свекольник №64 сб. 2013г.	200/10	1,72	4,92	12,53	100,8	4,32
	Печень по-строгановски №122, сб.2013г.	50/50	13,26	10,22	3,72	160	8,14
	Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	140	2,71	4,2	19,37	128,6	1,19
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	200	0,7	0,03	26,67	105	0,4
	Хлеб пшеничный	60	0,79	0,1	4,83	23,89	0
	Итого за прием		23,56	23,89	85,53	651,5	37,35
Полдник							
	Молоко кипячёное	180	5.64	6.4	4.4	116	1,22
Ужин							
	Плов с изюмом №197сб.2013г.	200	4.6	18.1	51.8	389	1.81
	Чай с сахаром и лимоном №266сб.2013г.	180	0.18	0.04	15.2	60.04	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Итого за день		52,58	66,08	260	1845	65,52