

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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		12.28	20.18	88.05	591.42	2.89
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	100	0.8	0.2	7.5	38
	<b>Итого за прием</b>			0.8	0.2	7.5	38
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		24.43	21,13	70,8	719.24	35.43
<b>ПОЛДНИК</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		7.4	7.2	32,41	185,59	0,44
<b>УЖИН</b>							
	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
	<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		9.68	11.3	65.4	416.46	1.06
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	64,26	3
	<b>Итого за прием</b>		0,75	0,15	15,15	64,26	3
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		28.6	30.9	84.9	734.0	33.3
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Ужин</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		9.3	14.2	66.0	424.7	0.95
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	92,1	10
	<b>Итого за прием</b>		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
	<b>Итого за приём</b>		21.24	29.38	91.08	716.3	21.57
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Ужин</b>							
	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
	<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		12.7	19.3	79.5	540.7	0.96
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0.8	0.16	16.16	68.54	3.2
	<b>Итого за приём</b>		0.8	0.16	16.16	68.54	3.2
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		28.6	31.82	95.14	782.94	13.01
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	180	5.0	3.2	8.5	119	0.6
	Печенье	30	1.92	5.04	20.55	131.1	0
<b>Ужин</b>							
	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
	<b>Итого за день</b>		54.43	62.25	259.64	1819.2	46.73

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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за приём</b>		16.25	25.45	51.9	498.15	2.75
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5.0
	<b>Итого за прием</b>		0.4	0.3	10.3	47	5.0
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		28.04	25.15	106.15	764.15	21.82
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Ужин</b>							
	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
	<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		14.6	17.6	73.88	506.6	2,78
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
	<b>Итого за прием</b>		0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		18.0	22.39	92.84	555.61	20,61
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	180	5,64	6,4	4,4	116	0,87
	Печенье	40	2,91	6,72	27,4	174,8	0
<b>Ужин</b>							
	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
	<b>Итого за день</b>		52.88	57.26	256.66	1709.62	38.74

7 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		16.41	20.69	94.04	522	3.63
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	5,22	5,76	7,2	104,9	1,26
	<b>Итого за прием</b>		5,22	5,76	7,2	104,9	1,26
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за приём</b>		22.62	23.62	79.68	624.87	21.15
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	180	5.0	3.2	8.5	87	0.6
<b>Ужин</b>							
	Сырники из творога№214Сб.2013г.	120/25	22.61	15.44	40.16	389.8	2.4
	Чай с молоком и сахаром№265сб.2013г.	180	1.47	1.13	11.29	59.05	0.26
	Хлеб пшеничный	40	1.8	0.66	11.06	57.6	0
	<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		20,61	17,42	53,27	450	3,96
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	1,12	0,16	21,12	91,07	64
	<b>Итого за прием</b>		1,12	0,16	21,12	91,07	64
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за приём</b>		23.66	27.29	79.16	651.27	15.61
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	180	5.64	6.4	4.4	116	0.87
	Пряники	20	1.8	2.4	22.5	110	0
<b>Ужин</b>							
	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
	<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за приём</b>		13.6	17.62	84.54	540	1.25
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	1,26
	<b>Итого за прием</b>		0.4	0.3	10.3	47	1,26
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за прием</b>		24,51	24,76	72,29	611,4	48,27
<b>Ужин</b>							
	Макаронны 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
<b>Полдник</b>							
	Кефир №259 сб. 2013г.	180	5.22	5.76	7.2	104.9	1.26
	<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная кукурузная №176 сб. 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
	<b>Итого за прием</b>		16,65	16,68	61,42	463,6	2,77
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
	<b>Итого за прием</b>		0,8	0,16	16,16	68,54	3,2
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с яблоком №7 сб. 2013г.	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
	<b>Итого за прием</b>		23,56	23,89	85,53	651,5	37,35
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	180	5.64	6.4	4.4	116	1,22
<b>Ужин</b>							
	Плов с изюмом №197 сб. 2013г.	200	4.6	18.1	51.8	389	1.81
	Чай с сахаром и лимоном №266 сб. 2013г.	180	0.18	0.04	15.2	60.04	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	<b>Итого за день</b>		52,58	66,08	260	1845	65,52