

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с 10 «Белочка»  
Гришаева И.Г.

## **ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 10 «Белочка»**

г. Кулебаки

Возраст с 3 до 7 лет

( время пребывания 10,5 часов)

Адрес:  
607010, Нижегородская область,  
Г. Кулебаки, ул. Адм. Макарова, д. 6а

## 1 День

№ Рец .	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
124	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	180/5	7,4	8,6	23,3	142,1	0,31
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		50,4	
298	Чай с молоком	200	2,8	2,0	12,7	95,7	0,26
	Хлеб пшеничный	60	3,3	1,1	20,8	83,4	
	<b>Итого:</b>		<b>13,5</b>	<b>15,1</b>	<b>46,8</b>	<b>361,6</b>	<b>0,57</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Фрукт	60	0,1	0,2	2,1	21,0	36,0
293	Сок фруктовый или овощной	200	3,9	2,8	12,2	71,3	4,0
	<b>Итого:</b>		<b>3,9</b>	<b>2,8</b>	<b>14,2</b>	<b>92,3</b>	<b>40,0</b>
<b>Обед</b>							
246	Огурец порционный	40	0,6	2,0	6,2	62,0	2,8
49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	0,9	3,8	12,5	105,2	5,3
193	Плов из отварного мяса	170	15,0	14,3	48,4	200,7	1,5
274	Кисель из концентрата	200	0,6	2,2	22,6	162,4	1,36
	Хлеб ржаной	37	4,4	0,4	12,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>21,5</b>	<b>22,7</b>	<b>87,3</b>	<b>637,2</b>	<b>10,96</b>
<b>Полдник</b>							
318	Корж молочный	70	3,7	3,8	32,3	173	0,03
272	Кефир с сахаром	180/5	5,4	5,4	7,3	100,8	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>39,6</b>	<b>273,8</b>	<b>1,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>49,8</b>	<b>197,9</b>	<b>1364,9</b>	<b>52,96</b>

## 2 День

№ Рец .	Наименование	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
109	Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом	200/5	2,7	6,0	16,7	125,1	0,51
365	Масло сливочное порционное	5		2,4		50,4	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	14,7	106,6	0,39
	Хлеб пшеничный	60	5,1	4,3	21,3	100,8	
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>15,8</b>	<b>52,3</b>	<b>382,9</b>	<b>0,9</b>
	<b>2й завтрак</b>						
89	Фрукт	60	3,7	4,2	16,4	92,6	27
	Витаминизированный напиток	160					3,3
	<b>Итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>16,4</b>	<b>92,6</b>	<b>30,3</b>
	<b>Обед</b>						
246	Помидор порционный	40	0,4		2,0	8,4	10,0
43	Свекольник с яйцом ,мясом и сметаной	200/ 20/10/10	4,9	6,3	20,0	164,1	5,5
201	Тефтели мясные паровые , с маслом	70/5	6,6	11,7	3,7	176,7	2,52
141 у	Рагу из овощей	150	1,6	4,2	13,2	125,7	12,54
282	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	23,1	102,0	1,6
	Хлеб ржаной	37	10,4	0,4	36,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>21,0</b>	<b>22,7</b>	<b>92,6</b>	<b>633,8</b>	<b>32,16</b>
	<b>Полдник</b>						
148	Крупеник из гречневой крупы, со сметаной	120/ 20	5,7	7,8	23,3	149,0	0,18
272	Йогурт питьевой	180	3,2	2,1	7,2	49,1	1,2
	Зефир	30			9,1	59,3	
	<b>Итого:</b>		<b>8,9</b>	<b>9,9</b>	<b>39,5</b>	<b>256,4</b>	<b>1,38</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>49,6</b>	<b>206,8</b>	<b>1365,7</b>	<b>64,74</b>

### 3 День

№ Ре ц.	Наименование	Выхо д	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
53	Вермишель молочная с маслом	180/5	3,8	4,9	33	123,6	1,09
365	Масло сливочное порционное	7		3,4		50,4	
297	Чай с молоком	200	3,5	2,3	9,3	97,3	0,26
	Хлеб пшеничный	60	2,3	2,1	14,8	133,4	
	<b>Итого:</b>		<b>12,6</b>	<b>12,7</b>	<b>57,1</b>	<b>384,3</b>	<b>1,35</b>
2й завтрак							
89	Фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0	3,0
	Напиток из шиповника	180	1,2		15,4	56,4	2,26
	<b>Итого:</b>		<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>17,5</b>	<b>77,4</b>	<b>5,26</b>
Обед							
246	Огурец порционный	40	0,5	2,0	4,9	76,8	4,2
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,9	3,6	10,8	141,1	7,75
162	Котлета рыбная «Любительская» ,с маслом	70/5	5,3	6,7	4,7	81,3	14,95
235	Капуста тушеная	150	0,7	10,1	33,7	199,1	24,7
283	Компот из сухофруктов	200	0,1		24,9	60,6	0,32
	Хлеб ржаной	37	14,4	0,4	12,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>22,8</b>	<b>91,6</b>	<b>625,8</b>	<b>51,92</b>
Полдник							
326	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	3,3	8,6	51,3	120,6	0,38
272	Кефир с сахаром	180/5	5,6	3,3	8,1	112,5	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>8,9</b>	<b>11,9</b>	<b>59,4</b>	<b>233,1</b>	<b>1,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45</b>	<b>47,4</b>	<b>225,5</b>	<b>1320,6</b>	<b>60,31</b>

#### 4 День

№ Ре ц.	Наименование	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
102	Каша молочная «Дружба», с маслом	200/5	3,1	3,3	40,7	101,3	0,85
366	Сыр порционный	10	2,3	2,9		36,0	0,3
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		54,0	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,0	22,7	65,7	0,39
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	19,4	110,3	
	<b>Итого:</b>		<b>11,2</b>	<b>12,8</b>	<b>832,8</b>	<b>367,3</b>	<b>1,54</b>
	2й завтрак						
89	фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0	13,6
282	Компот из свежих фруктов	200	2,8	2,8	12,8	70,6	1,6
	<b>Итого:</b>		<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>14,9</b>	<b>91,6</b>	<b>15,2</b>
	Обед						
12	Помидор свежий порционный	40	0,6	2,1	8,3	28,5	10,0
51	Суп крестьянский с мясом, сметаной, яйцом.	200/5 /10/2 0	3,0	3,4	29,8	158,3	6,4
216	Суфле из кур со сливочным маслом	70/5	8,6	15,1	9,2	160,9	0,35
156 у	Пюре гороховое	150	3,4	1,7	23,3	170,4	
274	Кисель из концентрата	200	0,1		8,4	55,0	3,5
	<b>Итого:</b>		<b>20,0</b>	<b>22,7</b>	<b>91,6</b>	<b>640</b>	<b>20,25</b>
	Полдник						
242 у	Ватрушка с творогом	70	5,7	5,4	10,6	76,6	0,04
272	Ряженка с сахаром	180/5	1,6	2,4	9,4	96,0	0,6
	Печенье	30	3,8	4,6	19,4	45,6	
	<b>Итого:</b>		<b>11,1</b>	<b>12,4</b>	<b>39,4</b>	<b>276,9</b>	<b>0,64</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>50,7</b>	<b>228,7</b>	<b>1375,6</b>	<b>37,63</b>

## 5 День

№ Ре ц.	Наименование	Выхо д	Белк и	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
104	Каша гречневая, молочная с маслом	200/5	4,8	8,8	24,0	159,6	0,5
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		30,4	
300	Чай с сахаром	200	2,7	0,1	16,7	132,6	
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	12,9	64,3	
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>13,5</b>	<b>53,6</b>	<b>384,7</b>	<b>0,5</b>
	2й завтрак						
89	Фрукт	60	3,7	4,2	13,3	94,8	22,8
293	Сок фруктовый или овощной	200					4,0
	<b>Итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>13,3</b>	<b>94,8</b>	<b>26,8</b>
	Обед						
246	Огурец свежий, порционный	40	0,7	2,0	4,6	46,0	4,2
44	Суп из овощей ,с мясом , сметаной, с яйцом	200/5 /10/20	1,7	3,2	29,8	111,9	7,2
97у	Котлета «Здоровье», с маслом	70/5	9,5	11,3	38,1	294,0	0,55
235	Капуста тушенная	150	0,2	4,1		65,3	24,7
280	Компот из сухофруктов	200	1,2		19,4	47,4	0,32
	<b>Итого:</b>		<b>20,7</b>	<b>21,0</b>	<b>101,9</b>	<b>623,7</b>	<b>36,97</b>
	Полдник						
83	Котлеты морковные с молочным соусом	100/3 0	3,1	4,1	17,5	102,2	10,58
272	Йогурт питьевой	180	7,6	6,1	18,6	106,0	1,2
	Кондитерское изделие	30	0,1	3,8	11,2	68,2	
	<b>Итого:</b>		<b>10,0</b>	<b>14,0</b>	<b>47,2</b>	<b>276,4</b>	<b>11,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>48,7</b>	<b>208,5</b>	<b>1379,4</b>	<b>76,05</b>

## 6 День

№ Рец .	Наименование	Выхо д	Белк и	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,8	6,9	18,7	133,8	0,85
365	Масло сливочное	5		2,4		34	
269	Какао с молоком	200	1,8	3,0	13,7	144,8	0,52
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	9,9	84,8	
	<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>13,5</b>	<b>42,3</b>	<b>394,4</b>	<b>1,37</b>
	<b>2й завтрак</b>						
89	фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0	7,8
	Напиток витаминизированный	160	2,9	3,0	4,7	19,9	3,3
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>40,9</b>	<b>11,1</b>
	<b>Обед</b>						
246	Помидор свежий, порционный	40	0,6	1,1	8,3	28,5	10,
63	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/5/ 10	2,8	2,8	20,7	127,0	9,5
166	Рыба в омлете	90/5	11,6	13,5	1,6	162,2	0,96
241	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	22,4	131,8	10,4
282	Компот из свежих фруктов	200			27,8	113,8	1,6
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,6	66	
	<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>21,2</b>	<b>93,4</b>	<b>629,2</b>	<b>32,46</b>
	<b>Полдник</b>						
140	Вареники ленивые, с маслом	130/5	6,2	6,7	8,4	102,4	0,21
272	Ряженка с сахаром	180/5	0,3	0,9	11,1	116,7	0,3
	Кондитерское изделие		0,1	3,2	7,2	88,2	
	<b>Итого:</b>		<b>11,1</b>	<b>12,4</b>	<b>29,4</b>	<b>286,8</b>	<b>0,51</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>50,7</b>	<b>218,7</b>	<b>1375,6</b>	<b>44,59</b>

## 7 День

№ Ре ц.	Наименование	Вых од	Белк и	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
112	Каша пшеничная молочная со сл. масл	200/ 5	3,3	5,2	20,7	162,6	0,53
365	Масло сливочное порционное	5		2,4		40,4	
139	Яйцо вареное	1шт	4,0	1,6	0,2	62,8	
286	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,1	17,7	118,6	0,39
	Хлеб пшеничный	60	3,2	1,1	14,8	163,4	
	<b>Итого:</b>		<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>53,4</b>	<b>364,4</b>	<b>0,92</b>
	2й завтрак						
89	фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0	30
293	Сок фруктовый	200	1,4		12,3	58,4	4,0
	<b>Итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>79,4</b>	<b>34,0</b>
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	30	0,4			8,4	2,8
45	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/ 5	4,3	10,7	27,4	180,5	2,8
114 у	Рагу из овощей с мясом	170	7,2	15,5	14,5	226,8	8,8
283	Компот из сухофруктов	200	0,5		27,8	113,7	0,32
	Хлеб ржаной	37	9,4	0,4	22,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>21,8</b>	<b>22,6</b>	<b>101,3</b>	<b>640,3</b>	<b>14,72</b>
	Полдник						
234	Пирожок с капустой	70	5,6	7,2	3,9	152,4	
272	Йогурт питьевой	180	2,9	2,8	37,9	136,9	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>10,0</b>	<b>41,7</b>	<b>289,3</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>46,0</b>	<b>209,7</b>	<b>1373,4</b>	<b>50,84</b>



## 8 День

№ Ре ц.	Наименование	Вых од	Белк и	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
108	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	3,9	4,6	14,6	95,1	0,5
366	Сыр порционный	10	2,3	1,9		36,0	0,2
365	Масло сливочное порционное	5		2,4		50,4	
269	Какао с молоком	200	2,8	3,0	22,7	85,7	0,5
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	19,9	104,8	
	<b>Итого:</b>		<b>12,0</b>	<b>13,1</b>	<b>57,2</b>	<b>372,0</b>	<b>0,12</b>
	<b>2й завтрак</b>						
89	Фрукт	50	2,5	3,1	12,1	96,3	7,8
274	Кисель из концентрата	180					
	<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>12,1</b>	<b>96,3</b>	<b>7,8</b>
	<b>Обед</b>						
246	Помидор свежий, порционный	40	0,6	3,0	7,3	53,0	10,0
42	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/5 /10	2,0	5,3	22,3	129,6	5,4
178	Голубцы ленивые в молочном соусе	80/50	3,5	3,6	4,9	106,2	8,6
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	24,2	149,8	10,4
282	Компот из свежих фруктов	200	1,3		20	116,1	1,6
	Хлеб ржаной	37	10,4	0,4	12,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>21,0</b>	<b>21,3</b>	<b>91,3</b>	<b>621,6</b>	<b>36,0</b>
	<b>Полдник</b>						
155	Сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	100/2 0	6,2	5,4	26,9	110,9	0,6
272	Ряженка с сахаром	180/5	2,7	4,3	13,9	112,5	0,56
	Кондитерское изделие	30	0,2		13,3	61	
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>9,7</b>	<b>40,8</b>	<b>284,4</b>	<b>1,16</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>47,2</b>	<b>201,4</b>	<b>1374,3</b>	<b>45,08</b>

## 9 День

№ Ре ц.	Наименование	Выхо д	Бел ки	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит . «С»
	<b>Завтрак</b>						
102	Каша «Дружба» молочная, с маслом	200/5	3,3	6,2	21,8	141,0	0,9
365	Масло сливочное порционное	5		5,4		50,4	
298	Чай с молоком	200	2,7	2,5	13,2	97,2	0,3
	Хлеб пшеничный	70	5,2	1,1	18,8	83,4	
	<b>Итого:</b>		<b>11,2</b>	<b>15,2</b>	<b>53,8</b>	<b>372,0</b>	<b>1,2</b>
	2й завтрак						
89	Фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21	22,8
293	Сок фруктовый	200	2,2		12,3	58,4	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>79,4</b>	<b>24,8</b>
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	40	0,4			8,4	2,8
37	Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	200/5/ 10	5,0	9,3	22,6	167,8	7,9
172	Рыба, запеченная с овощами	120	9,3	8,3	16,1	163,4	1,9
227	Макаронные изделия отварные	150	3,4	1,7	23,3	170,4	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,9	70,6	0,3
	Хлеб ржаной	37	4,4	2,4	12,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>21,7</b>	<b>94,5</b>	<b>647,5</b>	<b>12,9</b>
	Полдник						
82	Котлеты капустные с соусом	100 /30	7,7	8,6	23,3	163	10,5
272	Кефир с сахаром	180/5	0,5	2,0	17,8	113,7	0,7
	<b>Итого:</b>		<b>8,2</b>	<b>10,6</b>	<b>41,1</b>	<b>276,7</b>	<b>11,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>47,5</b>	<b>204,8</b>	<b>1375,6</b>	<b>50,1</b>

## 10 День

№ Ре ц.	Наименование	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	<b>Завтрак</b>						
132	Омлет натуральный со слив. маслом	120/5	6,1	7,2	2,3	75,3	0,03
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		50,4	
366	Сыр порционный	10	2,3	2,0		36,0	0,1
286	Кофейный напиток	200	1,7	3,1	19,7	118,6	0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,3	1,1	30,8	83,4	
	<b>Итого:</b>		<b>13,4</b>	<b>16,8</b>	<b>52,8</b>	<b>363,7</b>	<b>0,53</b>
	2й завтрак						
282	Компот из свежих фруктов	180	3,7	4,2	13,4	94,8	1,6
	<b>Итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>94,8</b>	<b>1,6</b>
	Обед						
246	Помидор свежий порционный	40	0,8	3,0	4,5	43,9	10,0
46	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/2 0 / 5	6,2	4,1	16,7	116,2	5,3
209	Биточки куриные с маслом	70/5	6,8	12,6	18,7	247,8	0,34
156 у	Пюре гороховое	150	1,6	4,2	15,2	128,7	
	Кисель витаминизированный	200	1,2		23,4	77,4	11,36
	Хлеб ржаной	37	0,4	0,4	12,6	66,9	
	<b>Итого:</b>		<b>23,0</b>	<b>24,3</b>	<b>91,1</b>	<b>690,9</b>	<b>27,0</b>
	Полдник						
121	Шарлотка из риса с яблоками, со сладким соусом	100/2 0	2,6		31,9	125,2	0,75
	Вафли	30		5,0	14,3	80,1	
272	Йогурт питьевой	180	5,3	2,1	10,4	21,7	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>7,9</b>	<b>7,1</b>	<b>47,6</b>	<b>227,0</b>	<b>1,35</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>52,4</b>	<b>204,9</b>	<b>1376, 4</b>	<b>30,48</b>