

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 1,5 до 3 лет

(время пребывания 10,5 часов)

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

День

№ Ре ц.	Наименование	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
124	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	150/16	4,5	4,8	16,3	102,7	
365	Масло сливочное порционное	5		1,0		33	
298	Чай с молоком	150	1,7	2,9	9,4	105,4	0,19
	Хлеб пшеничный	45	2,8	1,1	18,4	56,9	
	Итого:		9,0	10,4	44,1	298,0	0,19
	2й завтрак						
89	Фрукт	50	0,1	0,1	4,5	21	30,0
293	Сок фруктовый или овощной	150	1,5	0,7	6,2	54,6	6,0
	Итого:		1,6	0,8	10,7	75,6	36,0
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	25	0,5	2,6	7,2	44,5	1,75
49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	1,1	1,5	4,5	69,1	1,15
193	Плов из отварной говядины	140	10,5	11,8	12,8	180,5	0,34
274	Кисель из концентрата	150	0,3		12,6	91,9	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		15,2	16,5	74,6	497,8	4,54
	Полдник						
318	Коржик молочный	60	4,7	3,6	25,3	119,5	
272	Кефир с сахаром	150/5	3,6	5,3	8,1	92,5	1,4
	Итого:		8,3	8,9	33,4	212,0	1,4
	Итого за день:		34,0	36,2	162,8	1083,4	42,13

№ Рец .	Наименование	Вых од	Белк и	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
109	Каша «геркулес» молочная со сливочным маслом	150/5	3,7	3,6	13,1	135,5	0,38
365	Масло сливочное порционное	5	1,5	2,6		33	
286	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	3,7	15,2	68,8	0,52
	Хлеб пшеничный	45	2,6	0,6	18,0	62,4	
	Итого:		9,8	10,5	46,3	299,7	0,9
	2й завтрак						
89	Фрукт	50	1,9	2,2	8,1	50,0	19,0
	Витаминизированный напиток	150					2,48
	Итого:		1,9	2,2	8,1	50,0	21,48
	Обед						
246	Помидор свежий порционный	20	0,4		1,7	7,0	5,0
43	Свекольник с мясом, яйцом и сметаной	150/5/8/5	1,1	3,8	16,0	92,4	4,17
201	Тефтели из говядины паровые, с маслом	50/5	7,5	8,3	7,0	156,2	1,8
141 у	Рагу из овощей	120	3,6	4,2	20,1	135,7	10,0
282	Компот из свежих фруктов	150	0,4		14,9	70,6	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		14,0	16,5	66,5	498,1	22,17
	Полдник						
148	Крупеник из гречневой крупы со сметаной	100/20	4,4	2,6	18,1	91,6	0,17
272	Йогурт питьевой	150	1,3	0,5	8,4	44,5	1,2
	зефир	15	3,2	3,3	6,7	75,7	
	Итого:		8,9	6,4	33,2	211,8	1,37
	Итого за день:		34,6	35,6	154,1	1059,6	45,92

3 День

№ Ре ц.	Наименование	Вых од	Белк и	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
35	Вермишель молочная со сливочным маслом	150/ 5	4,4	3,9	19,7	142,7	1,1
365	Масло сливочное порционное	5		3,1		33,0	
297	Чай с молоком	150	2,1	1,5	5,9	35,4	
	Хлеб пшеничный	37	2,8	1,1	18,4	69,9	
	Итого:		9,3	9,6	44	281	1,1
	2й завтрак						
89	фрукт	55	0,1	0,1	6,2	41	10,6
	Напиток из шиповника	130	1,5	1,1	3,1	36,0	30
	Итого:		1,5	1,1	9,3	77,0	70,6
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	20	0,5	3,1	5,2	68,4	2,0
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/ 20	1,1	3,9	6,4	66,6	
162	Котлета рыбная «Любительская»	60/5	9,3	2,7	14,7	81,3	
235	Капуста тушеная	130	2,7	8,2	23,0	180,6	19,77
283	Компот из сухофруктов	150	0,1		14,9	60,6	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого		15,0	18,1	71,0	493,7	22,01
	Полдник						
326	Оладьи со сгущенным молоком	80/1 0	6,0	5,4	30,4	140,1	
272	Кефир с сахаром	150/ 5	4,8	5,6	7,3	59,2	1,1
	Итого:		10,8	11,0	37,7	199,3	1,1
	Итого за день:		36,6	39,8	160,9	1051,0	64,81

4 День

№ Рец .	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
102	Каша молочная «Дружба», с маслом	150/5	2,9	3,2	16,3	80,8	0,69
366	Сыр порционный	8	1,1	1,4		17,1	0,1
365	Масло сливочное порционное	5		2,6		33	
256	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	1,9	14,4	95,4	0,52
	Хлеб пшеничный	45	1,5	0,6	9,9	52,4	
	Итого:		8,2	9,7	40,6	278,7	1,52
	2й завтрак						
89	фрукт	55	0,1	0,1	2,3	21	29,0
282	Компот из свежих фруктов	150	1,6	1,8	11,2	65,9	1,2
	Итого:		1,6	1,8	13,5	86,9	30,2
	Обед						
246	Помидор свежий порционный	20	0,5	2,6	7,2	44,1	5,0
51	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	150/5/5	4,8	2,0	11,7	95,1	4,8
216	Суфле из кур со сливочным маслом	60/5	6,0	4,6	13,2	106,3	0,3
156 у	Пюре гороховое	120	2,1	4,3	12,1	87,3	
274	Кисель из концентрата	150	0,1		8,9	60,6	
	Хлеб ржаной	30	0,1	2,1	12,6	66,9	1,3
	Итого:		14,8	16,8	72,5	490,5	11,4
	Полдник						
242 у	Ватрушка с творогом	60	5,5	6,4	15,8	126,6	0,04
272	Ряженка с сахаром	150/5	4,2	4,7	7,0	47,9	0,6
	Печенье	25	1,3	0,5	8,4	44,5	
	Итого:		11,0	11,6	31,2	219	0,64
	Итого за день:		35,6	39,9	155,5	1075,1	43,76

5 День

№ Рец .	Наименование	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит . «С»
	Завтрак						
175 у	Каша гречневая молочная , с маслом	150/5	4,9	3,1	16,8	144,6	0,38
365	Масло сливочное порционное	5		3,6		33	
300	Чай с сахаром	150	2	2,4	14,2	51,8	
	Хлеб пшеничный	45	1,5	0,6	9,9	52,4	
	Итого:		9,6	11,8	45,1	317,3	0,38
	2й завтрак						
89	фрукт	50	1,5	0,9	9,3	67,0	9,0
293	Сок фруктовый или овощной	150					4,0
			1,5	0,9	9,3	67,0	13,0
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	20	0,6	3,4	8,9	73,4	2,0
44	Суп овощной с мясом, со сметаной	150/5/ 8	2,2	1,9	30,1	67,1	5,4
97у	Котлета «здоровье» со слив. маслом	50/5	5,3	8,7	19,0	227,7	0,27
235	Капуста тушеная	120	3,8	3,5	3,5	47,6	19,77
280	Компот из сухофруктов	150	2,0	0,2	5,3	38,0	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		15,2	17,9	71,1	490,0	27,68
	Полдник						
83	Котлеты морковные с молочным соусом	80/20	5,7	4,9	23,2	105,8	8,0
272	Йогурт питьевой	150	2,9	3,9	7,8	82,8	1,2
	Итого:		8,6	8,9	30,3	188,6	9,2
	Итого за день:		34,9	39,5	155,8	1062,9	50,26

6 День

№ Рец .	Наименование	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
114	Каша рисовая молочная с маслом	150/ 5	4,9	5,3	14,4	104,6	0,69
365	Масло сливочное	5		3,6		33	
269	Какао с молоком	150	2,7	1,9	19,4	105,4	0,39
	Хлеб пшеничный	45	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		9,1	11,4	43,7	295,4	11,29
	2й завтрак						
89	Фрукт	50	0,1	0,1	4,2	21	23,0
	Напиток витаминизированный	150			5,0	21,9	2,48
	Итого:		0,1	0,1	9,2	42,9	25,48
	Обед						
246	Помидор свежий порционный	20	0,5	1,6	5,8	22,4	5,0
63	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной.	150/ 5/8	1,3	1,7	8,5	53,1	4,02
166	Рыба в омлете	70/5	11,6	13,5	7,6	182,2	0,85
227	Макаронные изделия отварные	120	2,7	4,3	17,7	116,3	
282	Компот из свежих фруктов	150	0,5		27,8	113,7	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		17,9	21,3	74,2	523,9	11,07
	Полдник						
140	Вареники ленивые, с маслом	90/5	7,0	3,9	13,2	90,4	0,13
272	Ряженка с сахаром	150/ 5	1,2	4,7	7,0	77,9	0,45
	Итого:		8,5	9,1	28,4	212,8	0,58
	Итого за день:		35,6	41,9	155,5	1075	48,42

7 День

№ Рец .	Наименование	Вых од	Бел ки	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
112	Каша пшеничная молочная со сл. масл	150/ 5	3,5	2,4	15,7	125,1	0,4
365	Масло сливочное порционное	5		1,6		33	
286	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	9,2	68,8	0,52
	Хлеб пшеничный	37	2,8	1,1	18,4	56,9	
	Итого:		8,3	9,5	43,3	283,8	0,92
	2й завтрак						
89	фрукт	55	0,1	0,1	2,1	21	22,6
293	Сок фруктовый	150	2,0	0,2	5,2	27	4,0
	Итого:		2,1	0,3	7,3	48	26,6
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	20	0,4		1,7	17,0	1,4
45	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/ 5	1,3	4,6	24,2	84,3	2,76
114 у	Рагу овощное с мясом	150	10,9	13,3	12,4	263,1	8,22
283	Компот из сухофруктов	150	0,5		27,8	103,7	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	2,8	26,2	
	Итого:		14,4	18,1	72,9	494,3	12,62
	Полдник						
234	Пирожок с капустой	60	1,0	6,9	18,5	137,6	
272	Йогурт питьевой	150	6,8	9,7	22,1	115,7	0,9
	Итого:		6,8	10,1	30,7	218,3	0,9
	Итого за день:		31,8	36,6	153,9	1059,6	41,04

8 День

№ Рец. .	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
108	Каша молочная пшеничная с о сл.масл	150/5	3,1	2,5	14,7	97,1	0,40
366	Сыр порционный	8	1,1	1,4		12,1	
365	Масло сливочное порционное	5		2,6		33	
269	Какао с молоком	150	2,7	1,9	15,4	85,4	0,39
	Хлеб пшеничный	45	1,5	0,6	9,9	52,4	
	Итого:		8,4	9,0	40,8	280	0,79
	2й завтрак						
89	фрукт	50	0,9	0,7	10,1	70	15,6
274	Кисель из концентрата	150					1,3
	Итого:		0,9	0,7	10,1	70	16,9
	Обед						
246	Помидор свежий порционный	20	0,5	2,6	6,2	44,5	5,0
42	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	150/5/ 8	4,0	6,7	12,4	89,7	4,02
178	Голубцы ленивые в молочном соусе	60/30	5,2	5,3	3,9	84,9	6,7
241	Картофельное пюре	130	2,1	4,3	15,6	127,3	7,3
272	Компот из свежих фруктов	150	1,3		29	116,1	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		14,4	19,1	73,9	498,7	24,22
	Полдник						
155	Сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	80/15	10,5	4,2	26,1	124,6	0,44
272	Ряженка с сахаром	150/5	2,2	4,7	7	87,9	0,45
	Итого:		12,7	8,9	33,4	212,5	0,89
	Итого за день:		36,4	37,7	157, 9	1061, 2	42,8

9 День

№ Ре ц.	Наименование	Выхо д	Белк и	Жир ы	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
102	Каша «Дружба» молочная ,со сливочным маслом	150/5	4	4,7	10,8	130,7	0,69
365	Масло сливочное порционное	5		2,6		33	
298	Чай с молоком	150	2,1	1,9	9,9	65,4	0,19
	Хлеб пшеничный	45	2,8	1,1	12,4	60,9	
	Итого:		8,9	10,3	41,2	290,0	0,88
	2й завтрак						
89	Фрукт	50	0,1	0,1	2,1	21	15,6
293	Сок фруктовый	150	2,5	0,7	7,3	46,0	6,0
	Итого:		2,6	0,8	9,3	67,0	21,6
	Обед						
246	Огурец свежий порционный	20	0,4		1,7	7,0	1,4
37	Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	150/5/ 8	1,2	8,7	16,3	94,6	4,77
172	Рыба ,запеченная с овощами	100	9,3	7,7	4,7	101,3	1,65
227	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	22,5	190,7	
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1		17,9	60,6	10,24
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого		15,9	18,1	69,9	490,4	18,06
	Полдник						
82	Котлеты капустные с соусом	80/20	2,7	3,6	25,3	123,0	8,46
272	Кефир с сахаром	150/5	4,2	4,7	7,0	87,9	1,05
	Итого:		6,9	8,3	32,3	210,9	9,51
	Итого за день:		34,3	37,5	152,7	1058,3	50,05

10 День

№ Рец .	Наименование	Выхо д	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	К/к	Вит. «С»
	Завтрак						
132	Омлет натуральный, со сливочным маслом	90/5	4,5	4,8	1,6	139,0	0,02
365	Масло сливочное порционное	5	1,1	1,4		17,1	
366	Сыр порционный	8		1,6		33	
286	Кофейный напиток	150	2,0	1,4	29,2	38,8	0,52
	Хлеб пшеничный	45	1,5	0,6	9,9	52,4	
	Итого:		9,1	9,8	40,7	280,3	0,54
	2й завтрак						
	Компот из свежих фруктов	150	2,4	2,4	9,8	75,0	7,2
	Итого:		2,4	2,4	9,8	75,0	7,2
	Обед						
246	Помидор свежий порционный	20	0,5	3,1	8,2	58,4	5,0
46	Суп картофельный с клецками	150/20	4,9	2,5	10,0	69,7	3,96
209	Биточки куриные с маслом	50/5	6,1	8,4	8,2	155,5	0,20
156 у	Пюре гороховое	120	1,4	2,8	8,8	70,4	
	Кисель витаминизированный	150	1,3		29,8	106,1	16,0
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	Итого:		15,5	17,0	71,9	495,9	25,16
	Полдник						
121	Шарлотка из риса с яблоками, со сладким соусом	80/15	6,5	6,3	27,4	166,6	10,49
272	Йогурт питьевой	150	2,1	2,3	5,6	45,0	0,9
	Итого:		8,6	8,6	33,0	211,6	10,58
	Итого за день:		35,6	37,8	155,4	1062,8	43,48