

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
д/с № 18 «Рябинушка»



Ю.А. Тягутина/  
Ф.И.О.

# Примерное цикличное 10-дневное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 18 «Рябинушка»**

**расположенного по адресу: 607014, Нижегородская область, г.  
Кулебаки, ул. О. Кошевого, дом 130;  
607001, Нижегородская область, городской округ г. Кулебаки, р.п.  
Велетьма, ул. Прудовая, дом 14**

**режим работы: пятидневная рабочая неделя  
(10,5 часовое пребывание)**

# **Ранний возраст с 1 до 3 лет**

## 1 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
124	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	150/16 /5	4,5	4,8	16,3	102,7	
365	Масло сливочное порционное	5		1,0		33	
300	Чай с сахаром	150	2	2,4	14,2	51,8	0,19
	Хлеб пшеничный	45	2,8	1,1	18,4	56,9	
	<b>Итого:</b>		<b>9,3</b>	<b>9,3</b>	<b>48,9</b>	<b>244,4</b>	<b>0,19</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Фрукт	50	0,1	0,1	4,5	21	30,0
	<b>Итого:</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>21</b>	<b>30,0</b>
<b>Обед</b>							
	Огурец (помидор) свежий порционный или соленый	25	0,5	2,6	7,2	44,5	1,75
50	Суп картофельный с рыбой	150/30	3,9	2,4	14	74,7	50
193	Плов из отварной говядины	140	10,5	11,8	12,8	180,5	0,34
283	Компот из сухофруктов	150	0,1		14,9	60,6	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>17</b>	<b>55,7</b>	<b>396,5</b>	<b>52,33</b>
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картошкой	60	6,0	9,0	33,0	243	0,26
272	Ряженка с сахаром	150/5	4,2	4,7	7,0	47,9	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>13,7</b>	<b>33,4</b>	<b>290,9</b>	<b>0,86</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,9</b>	<b>40,1</b>	<b>142,5</b>	<b>952,8</b>	<b>83,38</b>

## 2 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,8</b>	<b>10,5</b>	<b>46,3</b>	<b>299,7</b>	<b>0,9</b>
<b>2й завтрак</b>							
277	Компот из замороженных ягод	150					2,48
	<b>Итого:</b>						<b>2,48</b>
<b>Обед</b>							
246	Помидор (огурец) свежий или соленый	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
141у	Рагу из овощей	120	3,6	4,2	20,1	135,7	10,0
283	Компот из сухофруктов	150	0,1		14,9	60,6	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого:</b>		<b>14,0</b>	<b>16,5</b>	<b>66,5</b>	<b>488,1</b>	<b>22,21</b>
<b>Полдник</b>							
149	Лапшевник с творогом с маслом	130/5	7,7	8	42,4	265,9	
272	Йогурт питьевой (или снежок, ряженка))	150	1,3	0,5	8,4	44,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>8,5</b>	<b>50,8</b>	<b>310,4</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,8</b>	<b>35,5</b>	<b>163,6</b>	<b>1098,2</b>	<b>26,79</b>

## 3 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
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	
269	Какао с молоком	150	2,7	1,9	15,4	85,4	0,39
	Хлеб пшеничный	37	2,8	1,1	18,4	69,9	
	<b>Итого:</b>		<b>9,9</b>	<b>10,0</b>	<b>53,5</b>	<b>331</b>	<b>1,49</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	фрукт	55	0,1	0,1	6,2	41	10,6
	<b>Итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>9,3</b>	<b>77,0</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>							
233	Морковная икра	20	0,5	3,1	5,2	68,4	2,0
48	Суп картофельный с мясом	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	
	<b>Итого</b>		<b>15,0</b>	<b>18,1</b>	<b>71,0</b>	<b>493,7</b>	<b>22,01</b>
<b>Полдник</b>							
326	Оладьи со сгущенным молоком	90/10	6,0	5,4	30,4	140,1	
272	Ряженка с сахаром	150/5	4,8	5,6	7,3	59,2	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>10,8</b>	<b>11,0</b>	<b>37,7</b>	<b>199,3</b>	<b>1,1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,6</b>	<b>39,8</b>	<b>160,9</b>	<b>1051,0</b>	<b>64,81</b>

## 4 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,2</b>	<b>9,7</b>	<b>40,6</b>	<b>278,7</b>	<b>1,52</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Компот из замороженных ягод	150	1,6	1,8	11,22	65,9	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>13,5</b>	<b>86,9</b>	<b>30,2</b>
<b>Обед</b>							
26	Свекла отварная с соленым огурцом	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 курицы со сливочным маслом	60/5	6,0	4,6	13,2	106,3	0,3
156у	Пюре гороховое	120	2,1	4,3	12,1	87,3	
283	Компот из сухофруктов	150	0,1		14,9	60,6	0,24
	Хлеб ржаной	30	0,1	2,1	12,6	66,9	1,3
	<b>Итого:</b>		<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>72,5</b>	<b>490,5</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>							
242у	Ватрушка с творогом	60	5,5	6,4	15,8	126,6	0,04
272	Снежок или йогурт питьевой	150/5	4,2	4,7	7,0	47,9	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>11,0</b>	<b>11,6</b>	<b>31,2</b>	<b>219</b>	<b>0,64</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,6</b>	<b>39,9</b>	<b>155,5</b>	<b>1075,1</b>	<b>43,76</b>

## 5 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
175у	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	
298	Чай с молоком	150	2,1	1,9	9,9	65,4	0,19
	Хлеб пшеничный	45	1,5	0,6	9,9	52,4	
	<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>11,8</b>	<b>45,1</b>	<b>317,3</b>	<b>0,38</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Фрукт	50	1,5	0,9	9,3	67,0	9,0
			<b>1,5</b>	<b>0,9</b>	<b>9,3</b>	<b>67,0</b>	<b>13,0</b>
<b>Обед</b>							
246	Помидор свежий порционный или соленый	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
200	Котлета «Здоровье» со слив. маслом	50/5	5,3	8,7	19,0	227,7	0,27
227	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	22,5	190,7	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>15,2</b>	<b>17,9</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>27,68</b>
<b>Полдник</b>							
121	Запеканка рисовая с фруктом, со сладким соусом	90/20	5,7	4,9	23,2	105,8	8,0
300	Чай с сахаром	150	2	2,4	14,2	51,8	0,19
	<b>Итого:</b>		<b>8,6</b>	<b>8,9</b>	<b>30,3</b>	<b>188,6</b>	<b>9,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,9</b>	<b>39,5</b>	<b>155,8</b>	<b>1062,9</b>	<b>50,26</b>

## 6 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
227	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	22,5	190,7	
139	Яйцо вареное	1 шт	4,0	1,6	0,2	62,8	
365	Масло сливочное	5		3,6		33	
300	Чай с сахаром	150	2	2,4	14,2	51,8	0,19
	Хлеб пшеничный	45	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>11,4</b>	<b>43,7</b>	<b>295,4</b>	<b>11,29</b>
<b>2й завтрак</b>							
129	Отвар шиповника	150	0,27	0,11	7,8	37,88	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>42,9</b>	<b>25,48</b>
<b>Обед</b>							
24	Свекла отварная с растит. маслом	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
241	Картофельное пюре	120	2,7	4,3	17,7	116,3	
280	Компот из сухофруктов	150	2,0	0,2	5,3	38,0	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого:</b>		<b>17,9</b>	<b>21,3</b>	<b>74,2</b>	<b>523,9</b>	<b>11,07</b>
<b>Полдник</b>							
287	Коржик молочный	70	4,8	8,6	48,9	281	
272	Ряженка с сахаром	150/5	1,2	4,7	7,0	77,9	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>8,5</b>	<b>9,1</b>	<b>28,4</b>	<b>212,8</b>	<b>0,58</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,6</b>	<b>41,9</b>	<b>155,5</b>	<b>1075</b>	<b>48,42</b>

## 7 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
182	Каша пшеничная молочная, со сл. маслом	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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,3</b>	<b>9,5</b>	<b>43,3</b>	<b>283,8</b>	<b>0,92</b>
<b>2й завтрак</b>							
282	Лимонный напиток	150					4,0
	<b>Итого:</b>		<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>48</b>	<b>26,6</b>
<b>Обед</b>							
246	Огурец свежий порционный или соленый	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
181	Жаркое по-домашнему	150	10,3	11,1	28	273,2	
283	Компот из сухофруктов	150	0,5		27,8	103,7	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	2,8	26,2	
	<b>Итого:</b>		<b>14,4</b>	<b>18,1</b>	<b>72,9</b>	<b>494,3</b>	<b>12,62</b>
<b>Полдник</b>							
180	Пирожок с повидлом	60	1,0	6,9	18,5	137,6	
272	Йогурт питьевой или снежок	150	6,8	9,7	22,1	115,7	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>6,8</b>	<b>10,1</b>	<b>30,7</b>	<b>218,3</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>31,8</b>	<b>36,6</b>	<b>153,9</b>	<b>1059,6</b>	<b>41,04</b>

## 8 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
114	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,9	5,3	14,4	104,6	0,69
366	Сыр порционный	8	1,1	1,4		12,1	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,4</b>	<b>9,0</b>	<b>40,8</b>	<b>280</b>	<b>0,79</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Сок фруктовый	150	0,9	0,7	10,1	70	15,6
	<b>Итого:</b>		<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>16,9</b>
<b>Обед</b>							
246	Помидор свежий порционный или соленый	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
114у	Рагу из овощей с мясом	150	10,9	13,3	12,4	263,1	8,22
274	Кисель из концентрата	150					1,3
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого:</b>		<b>14,4</b>	<b>19,1</b>	<b>73,9</b>	<b>498,7</b>	<b>24,22</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>		<b>12,7</b>	<b>8,9</b>	<b>33,4</b>	<b>212,5</b>	<b>0,89</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,4</b>	<b>37,7</b>	<b>157,9</b>	<b>1061,2</b>	<b>42,8</b>

## 9 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,9</b>	<b>10,3</b>	<b>41,2</b>	<b>290,0</b>	<b>0,88</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Фрукт	50	0,1	0,1	2,1	21	15,6
	<b>Итого:</b>		<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>9,3</b>	<b>67,0</b>	<b>21,6</b>
<b>Обед</b>							
233	Морковная икра	20	0,5	3,1	5,2	68,4	2,0
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
241	Картофельное пюре	130	2,1	4,3	15,6	127,3	7,3
293	Сок фруктовый	150	0,1		17,9	60,6	10,24
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого</b>		<b>15,9</b>	<b>18,1</b>	<b>69,9</b>	<b>490,4</b>	<b>18,06</b>
<b>Полдник</b>							
138	Пирожок с капустой	80	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31
300	Чай с сахаром	150	2	2,4	14,2	51,8	0,19
	<b>Итого:</b>		<b>6,9</b>	<b>8,3</b>	<b>32,3</b>	<b>210,9</b>	<b>9,51</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,3</b>	<b>37,5</b>	<b>152,7</b>	<b>1058,3</b>	<b>50,05</b>

## 10 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белк и	Жиры	Углев оды	К/к	Вит. «С»
<b>Завтрак</b>							
44	Каша манная молочная с маслом	180/5	2,5	4,2	23,3	109,8	
365	Масло сливочное порционное	5	1,1	1,4		17,1	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>9,8</b>	<b>40,7</b>	<b>280,3</b>	<b>0,54</b>
<b>2й завтрак</b>							
89	Фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21	22,8
	<b>Итого:</b>		<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>9,8</b>	<b>75,0</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>							
246	Огурец свежий порционный или соленый	20	0,5	3,1	8,2	58,4	5,0
46	Суп картофельный с клецками, на мясном бульоне	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
156у	Пюре гороховое	120	1,4	2,8	8,8	70,4	
273	Компот из сухофруктов	150	1,3		29,8	106,1	16,0
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	36,2	
	<b>Итого:</b>		<b>15,5</b>	<b>17,0</b>	<b>71,9</b>	<b>495,9</b>	<b>25,16</b>
<b>Полдник</b>							
132	Омлет натуральный, со сливочным маслом	90/5	4,5	4,8	1,6	139,0	0,02
272	Чай с сахаром	150	2,1	2,3	5,6	45,0	0,9
	Кондитерское изделие	30	0,2		13,3	61	
	<b>Итого:</b>		<b>8,6</b>	<b>8,6</b>	<b>33,0</b>	<b>211,6</b>	<b>10,58</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,6</b>	<b>37,8</b>	<b>155,4</b>	<b>1062,8</b>	<b>43,48</b>