

***ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ  
в детском саду.***

## Зимне-весенний сезон (сад)

### I день

|                                             | Выход   | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|---------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                       |         |       |       |       |               |
| Каша ячневая                                | 200/7   | 8,23  | 7,67  | 40,54 | 256,87        |
| молочная, с маслом                          |         |       |       |       |               |
| Какао на молоке                             | 200     | 3,77  | 3,93  | 25,95 | 153,92        |
| Булка с маслом и сыром                      | 50/7/15 | 7,3   | 9,82  | 24,39 | 219,2         |
| <b><u>II завтрак</u></b>                    |         |       |       |       |               |
| Сок фруктовый                               | 150     | 0,56  | 0,06  | 19,19 | 79,54         |
| <b><u>Обед</u></b>                          |         |       |       |       |               |
| Щи из кв.капусты на м/к бульоне со сметаной | 250/10  | 7,0   | 11,8  | 8,95  | 107,12        |
| Кулебяка с мясом                            | 150     | 13,5  | 17,7  | 33,6  | 340,0         |
| Салат «витаминный»                          | 150     | 1,71  | 15,21 | 17,31 | 212,91        |
| Компот из сухофруктов                       | 200     | 0,56  | -     | 27,80 | 113,79        |
| Хлеб ржаной                                 | 50      | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>                       |         |       |       |       |               |
| Чай сладкий с лимоном                       | 200     | 0,07  | 0,01  | 15,31 | 61,62         |
| Булка                                       | 50      | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b><u>Ужин</u></b>                          |         |       |       |       |               |
| Творожный пудинг с яблоками и повидлом      | 180,30  | 32,49 | 9,82  | 33,22 | 351,22        |
| Молоко                                      | 200     | 5,99  | 6,58  | 9,38  | 117,31        |
| <b>Итого за день</b>                        |         |       |       |       | <b>2215,0</b> |

## II день

|                          | Выход  | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|--------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |        |       |       |       |               |
| Каша геркулесовая        | 200/7  | 7,33  | 9,90  | 26,49 | 217,38        |
| молочная с маслом        |        |       |       |       |               |
| Кофе с молоком           | 200    | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,62        |
| Булка с маслом           | 50/7   | 3,85  | 5,47  | 24,39 | 165,2         |
| <b><u>II Завтрак</u></b> |        |       |       |       |               |
| Напиток «Сила»           | 100    | 0,61  | -     | 9,1   | 37,0          |
| ½ яблока                 | 60     | 0,24  | -     | 6,78  | 27,60         |
| <b><u>Обед</u></b>       |        |       |       |       |               |
| Рассольник на м/к        | 250/10 | 13,3  | 14,17 | 32,90 | 113,35        |
| бульоне со сметаной      |        |       |       |       |               |
| Ёжики рыбные с           |        |       |       |       |               |
| молочным соусом          | 60/50  | 11,53 | 14,69 | 9,90  | 220,27        |
| Салат из свеклы          | 150    | 2,1   | 15,13 | 13,83 | 199,9         |
| Компот из кураги         | 200    | 0,36  | -     | 19,27 | 75,23         |
| Хлеб ржаной              | 50     | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>    |        |       |       |       |               |
| Кефир сладкий            | 200    | 5,60  | 6,38  | 8,18  | 112,52        |
| Вафля                    | 20     | 1,08  | 5,63  | 11,28 | 95,22         |
| <b><u>Ужин</u></b>       |        |       |       |       |               |
| Картофель по-            | 220    | 24,76 | 19,98 | 28,29 | 392,02        |
| домашнему с мясом        |        |       |       |       |               |
| Чай сладкий              | 200    | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| Булка                    | 50     | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b>Итого за день</b>     |        |       |       |       | <b>2034,0</b> |

### III день

|                                     | Выход   | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|-------------------------------------|---------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |         |       |       |       |               |
| Каша пшённая                        | 200/7   | 7,44  | 8,07  | 35,28 | 243,92        |
| молочная с маслом                   |         |       |       |       |               |
| Кофе с молоком                      | 200     | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,69        |
| Булка с маслом и сыром              | 50/7/15 | 7.3   | 9,82  | 24,39 | 219,2         |
| <b><u>II Завтрак</u></b>            |         |       |       |       |               |
| Сок фруктовый                       | 150     | 0,56  | 0,06  | 19,19 | 79,54         |
| <b><u>Обед</u></b>                  |         |       |       |       |               |
| Бульон куриный с вермишелью         | 250     | 3,7   | 5,13  | 8,90  | 116,87        |
| Зразы манные с мясом , соусом       | 109/50  | 9,35  | 13,62 | 21,15 | 237,47        |
| Салат из моркови с зелёным горошком | 100     | 1,71  | 15,12 | 15,57 | 205,2         |
| Компот из с/фруктов                 | 200     | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79        |
| Хлеб                                | 50      | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>               |         |       |       |       |               |
| Напиток из свежих яблок             | 200     | 0,106 | -     | 14,4  | 76,7          |
| Булка                               | 50      | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b><u>Ужин</u></b>                  |         |       |       |       |               |
| Сырники творожные с повидлом        | 150/30  | 22.47 | 7,13  | 59,85 | 393,45        |
| Чай сладкий с лимоном               | 200     | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| <b>Итого за день</b>                |         |       |       |       | <b>2065,0</b> |

## IV День

|                                          | Выход  | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                    |        |       |       |       |               |
| Макароны с маслом                        | 150    | 5,52  | 5,29  | 35,3  | 211,0         |
| Сосиска                                  | 63     | 6,93  | 15,05 | 1,01  | 167,5         |
| Какао с молоком                          | 200    | 3,77  | 3,93  | 25,95 | 153,92        |
| Булка с маслом                           | 50/7   | 3,85  | 5,47  | 24,39 | 165,2         |
| <b><u>II Завтрак</u></b>                 |        |       |       |       |               |
| Напиток «Сила»                           | 100    | 0,61  | -     | 9,1   | 37,0          |
| <b><u>Обед</u></b>                       |        |       |       |       |               |
| Свекольник на м/к<br>бульоне со сметаной | 250/10 | 1,54  | 5,07  | 8,04  | 83,33         |
| Азу по-татарски                          | 120    | 21,72 | 25,11 | 3,85  | 325,69        |
| Пюре картофельное                        | 150    | 3,19  | 6,05  | 23,19 | 160,45        |
| Салат из свеклы с<br>солёным огурцом     | 100    | 1,4   | 10,08 | 9,22  | 133,28        |
| Компот из изюма                          | 200    | 0,33  | -     | 22,66 | 91,98         |
| Хлеб ржаной                              | 50     | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>                    |        |       |       |       |               |
| Чай с лимоном                            | 200    | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| Вафля                                    | 18     | 1,08  | 5,63  | 11,28 | 95,22         |
| <b><u>Ужин</u></b>                       |        |       |       |       |               |
| Каша рисовая                             | 200    | 5,24  | 19,18 | 56,93 | 221,30        |
| молочная с маслом                        |        |       |       |       |               |
| Молоко                                   | 200    | 5,59  | 6,38  | 9,38  | 117,31        |
| Булка                                    | 50     | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| Яблоко                                   | 160    | 0,6   | -     | 17,7  | 67,5          |
| <b>Итого за день</b>                     |        |       |       |       | <b>2224,0</b> |

## V день

|                             | Выход   | Б    | Ж     | У     | Ккал          |
|-----------------------------|---------|------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>       |         |      |       |       |               |
| Каша манная                 | 200/7   | 7,44 | 8,07  | 35,28 | 243,92        |
| молочная с маслом           | 200     | 2,79 | 3,19  | 19,71 | 118,62        |
| Кофе с молоком              | 50/7/15 | 7,3  | 9,82  | 24,39 | 219,2         |
| Булка с маслом и сыром      |         |      |       |       |               |
| <b><u>II завтрак</u></b>    |         |      |       |       |               |
| Сок фруктовый               | 150     | 0,56 | 0,06  | 19,19 | 79,54         |
| <b><u>Обед</u></b>          |         |      |       |       |               |
| Суп «Харчо» на м/к бульоне  | 250     | 2,31 | 7,73  | 15,42 | 140,58        |
| Котлета мясная              | 70      | 10,6 | 11,72 | 5,74  | 176,15        |
| Капуста тушеная             | 200     | 5,24 | 6,45  | 24,22 | 147,6         |
| Компот из с/фруктов         | 200     | 0,56 | -     | 27,89 | 113,79        |
| Хлеб ржаной                 | 50      | 2,33 | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>       |         |      |       |       |               |
| Молоко                      | 200     | 5,59 | 6,38  | 9,38  | 117,31        |
| Печенье                     | 20      | 1,44 | 3,68  | 12,92 | 87,0          |
| <b><u>Ужин</u></b>          |         |      |       |       |               |
| Винегрет овощной            | 200     | 2,52 | 20,28 | 16,64 | 258,5         |
| ½ яйца                      | 20      | 2,54 | 2,3   | 0,14  | 31,4          |
| Чай сладкий                 | 200     | 0,12 | -     | 12,04 | 48,64         |
| Булка                       | 50      | 3,8  | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b><u>Итого за день</u></b> |         |      |       |       | <b>1994,0</b> |

## VI день

|                          | Выход  | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|--------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |        |       |       |       |               |
| Каша гречневая           | 200    | 7,94  | 8,21  | 53,15 | 246,17        |
| молочная с маслом        | 200    | 3,77  | 3,93  | 25,95 | 153,92        |
| Какао с молоком          | 50/7   | 3,85  | 5,47  | 24,39 | 165,2         |
| Булка с маслом           |        |       |       |       |               |
| <b><u>II завтрак</u></b> |        |       |       |       |               |
| Напиток «Сила»           | 120    | 0,73  | -     | 10,92 | 44,4          |
| <b><u>Обед</u></b>       |        |       |       |       |               |
| Борщ на м/к бульоне      | 250/11 | 1,90  | 6,66  | 10,80 | 111,11        |
| со сметаной              |        |       |       |       |               |
| Рулёт картофельный       | 200/50 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 400,75        |
| с мясом, соусом          |        |       |       |       |               |
| Салат из свежей          | 100    | 1,32  | 8,06  | 8,5   | 107,8         |
| капусты                  |        |       |       |       |               |
| Компот из с/фруктов      | 200    | 0,56  | -     | 27,89 | 113,06        |
| Хлеб ржаной              | 50     | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>    |        |       |       |       |               |
| Кефир сладкий            | 200    | 5,60  | 6,38  | 8,18  | 112,52        |
| Булка                    | 50     | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b><u>Ужин</u></b>       |        |       |       |       |               |
| Оладьи с повидлом        | 100/30 | 6,23  | 5,75  | 54,26 | 293,75        |
| Чай сладкий              | 200    | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| Банан                    | 190    | 3,0   | -     | 45,0  | 182,0         |
| <b>Итого за день</b>     |        |       |       |       | <b>2191,0</b> |

## VII день

|                                   | Выход  | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |        |       |       |       |               |
| Творожное суфле с молочным соусом | 150/50 | 29,22 | 12,11 | 29,1  | 342,23        |
| Кофе с молоком                    | 200    | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,69        |
| Булка с маслом                    | 50/7   | 3,85  | 5,47  | 24,39 | 165,2         |
| <b><u>II Завтрак</u></b>          |        |       |       |       |               |
| Сок фруктовый                     | 150    | 0,56  | 0,06  | 19,19 | 79,54         |
| <b><u>Обед</u></b>                |        |       |       |       |               |
| Рассольник рыбный со сметаной     | 250/11 | 4,02  | 9,04  | 25,90 | 119,68        |
| Ленивые голубцы с мясом           | 200    | 6,56  | 11,76 | 22,50 | 222,08        |
| Компот из кураги                  | 200    | 0,36  | -     | 19,27 | 75,23         |
| Хлеб ржаной                       | 50     | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>             |        |       |       |       |               |
| Напиток из св/морож. ягод         | 200    | 0,31  | 0,07  | 18,09 | 74,17         |
| Булочка домашняя                  | 120    | 8,74  | 14,4  | 73,6  | 456,4         |
| <b><u>Ужин</u></b>                |        |       |       |       |               |
| «Розовое» пюре                    | 150    | 2,63  | 4,79  | 23,41 | 147,23        |
| ½ яйца                            | 20     | 2,54  | 2,3   | 0,14  | 31,4          |
| Икра кабачковая                   | 35     | 0,33  | 2,33  | 2,33  | 32,4          |
| Чай сладкий                       | 200    | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| Булка                             | 50     | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b>Итого за день</b>              |        |       |       |       | <b>2221,0</b> |

## VIII день

|                                      | Выход   | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|--------------------------------------|---------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                |         |       |       |       |               |
| Каша пшеничная                       | 200     | 7,44  | 8,07  | 35,28 | 243,92        |
| молочная с маслом                    | 200     | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,69        |
| Кофе с молоком                       | 50/7/15 | 7,3   | 9,82  | 24,39 | 219,2         |
| Булка с маслом и сыром               |         |       |       |       |               |
| <b><u>ПЗавтрак</u></b>               |         |       |       |       |               |
| Яблоко                               | 160     | 0,6   | -     | 17,7  | 67,5          |
| <b><u>Обед</u></b>                   |         |       |       |       |               |
| Суп «Крестьянский» с курицей и рисом | 250     | 1,85  | 6,19  | 12,34 | 112,47        |
| Суфле куриное                        | 75      | 24,65 | 28,55 | 1,67  | 362,26        |
| Овощи тушёные                        | 150     | 3,93  | 4,84  | 18,17 | 110,74        |
| Компот из с/фруктов                  | 200     | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79        |
| Хлеб ржаной                          | 50      | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>                |         |       |       |       |               |
| Пирожок с творогом                   | 120     | 14,16 | 5,26  | 83,62 | 438,1         |
| Сок фруктовый                        | 200     | 0,74  | 0,08  | 25,58 | 106,05        |
| <b><u>Ужин</u></b>                   |         |       |       |       |               |
| Рыба под омлетом                     | 140     | 25,68 | 15,98 | 7,72  | 277,5         |
| Чай сладкий                          | 200     | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| Булка                                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71,4          |
| <b>Итого за день</b>                 |         |       |       |       | <b>2382,0</b> |

# **I X день**

|                          | <b>Выход</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Ккал</b>   |
|--------------------------|--------------|----------|----------|----------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |              |          |          |          |               |
| Каша «Дружба»            | 200/7        | 6,55     | 8,33     | 35,09    | 241,11        |
| молочная с маслом        |              |          |          |          |               |
| Какао с молоком          | 200          | 3,77     | 3,93     | 25,95    | 153,93        |
| Булка с маслом           | 50/7         | 3,85     | 5,47     | 24,39    | 165,2         |
| <b><u>II Завтрак</u></b> |              |          |          |          |               |
| Апельсин                 | 160          | 1,35     | -        | 15,45    | 60,0          |
| <b><u>Обед</u></b>       |              |          |          |          |               |
| Суп гороховый на         | 250          | 2,3      | 3,88     | 13,58    | 98,78         |
| м/к бульоне              |              |          |          |          |               |
| Гуляш мясной             | 120          | 18,56    | 20,72    | 5,77     | 283,79        |
| Макароны с маслом        | 130          | 4,79     | 4,59     | 30,62    | 182,95        |
| Свекольная икра          | 100          | 1,4      | 10,08    | 9,22     | 133,28        |
| Компот из с/фруктов      | 200          | 0,56     | -        | 27,89    | 113,79        |
| Хлеб ржаной              | 50           | 2,33     | 0,36     | 19,6     | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>    |              |          |          |          |               |
| Напиток из               | 200          | 0,31     | 0,07     | 18,09    | 74,17         |
| св/морож. ягод           |              |          |          |          |               |
| Печенье                  | 20           | 1,44     | 3,68     | 12,92    | 87,0          |
| <b><u>Ужин</u></b>       |              |          |          |          |               |
| Мясо-капустные           | 150/50       | 10,51    | 20,74    | 36,73    | 375,62        |
| котлеты со               |              |          |          |          |               |
| сметанным соусом         |              |          |          |          |               |
| Чай сладкий              | 200          | 0,12     | -        | 12,04    | 48,64         |
| Булка                    | 50           | 3,8      | 0,4      | 24,3     | 119,0         |
| <b>Итого за день</b>     |              |          |          |          | <b>2230,0</b> |

## X день

|                                                          | Выход  | Б     | Ж     | У     | Ккал          |
|----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                                    |        |       |       |       |               |
| Суфле яичное                                             | 140    | 10,24 | 12,50 | 5,0   | 173,46        |
| Кофе с молоком                                           | 200    | 2,79  | 3,19  | 19,71 | 118,69        |
| Булка с маслом                                           | 50/7   | 3,85  | 5,47  | 24,39 | 165,2         |
| Банан                                                    | 190    | 3,0   | -     | 45,0  | 182,0         |
| <b><u>Обед</u></b>                                       |        |       |       |       |               |
| Суп картофельный<br>на м/к бульоне с<br>зеленым горошком | 250    | 1,76  | 2,91  | 10,21 | 98,78         |
| Биточки рыбные                                           | 75     | 9,43  | 2,89  | 6,68  | 90,48         |
| Рис отв. с маслом                                        | 105    | 2,46  | 2,68  | 27,07 | 135,4         |
| Соус                                                     | 50     | 0,28  | 1,84  | 1,76  | 24,76         |
| Салат из квашеной<br>капусты с луком                     | 100    | 1,6   | 10,0  | 3,58  | 110,6         |
| Компот из с/фруктов                                      | 200    | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79        |
| Хлеб ржаной                                              | 50     | 2,33  | 0,36  | 19,6  | 92,96         |
| <b><u>Полдник</u></b>                                    |        |       |       |       |               |
| Сок фруктовый                                            | 200    | 0,74  | 0,08  | 25,58 | 106,05        |
| Вафли                                                    | 36     | 1,94  | 10,13 | 20,30 | 171,39        |
| <b><u>Ужин</u></b>                                       |        |       |       |       |               |
| Запеканка<br>картофельная с<br>овощами, соусом           | 150/50 | 7,06  | 10,62 | 34,07 | 260,10        |
| Чай сладкий                                              | 200    | 0,12  | -     | 12,04 | 48,64         |
| Булка                                                    | 50     | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119,0         |
| <b>Итого за день</b>                                     |        |       |       |       | <b>2011,0</b> |