

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ЦРР-  
детский сад № 10»

А.А.Малык



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Центр развития ребенка- детский сад № 10»

ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

холодный период (10,5 часов)

с 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ «ЦРР-  
детский сад № 10»

А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд  
1 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная	160	3,52	5,21	14,3	121,25	93
	Чай	165	0	0	6,98	40	264
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,83	5,56	9,66	101,5	1
	За завтрак	355	7,35	10,77	30,94	293,69	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2
Обед	Салат «Приморский»	40	1,41	4,31	0,71	61,8	19
	Борщ со сметаной и курицей	150	2,35	4,79	7,84	113,69	27
		150	10,9	10,6	38,3	304,32	163
	Плов с говядиной	150	0,42	0	20,45	83	241
	Компот из сухофруктов	40	1,88	0,28	19,92	85,60	2
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	530	16,96	19,48	89,19	592,16	
Ус. полдник	Сырник	105	4,28	5,2	20,68	189,1	130
	Сметанный соус	30	3,5	3,37	4,08	40	225
	Какао	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	305	10,58	9,85	47,09	351,16	
	Всего за день		35,29	40,5	175,83	1284,01	



УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

### 2 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	160	5,66	4,6	18,82	138	88
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	За завтрак	350	8,84	10,12	43,09	282,77	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «степной»	40	0,76	3,05	4,18	46,19	12
	Свекольник с курицей и сметаной	150	3,38	4,5	11,03	116,11	34
	Картофельное пюре с маслом	110	2,4	4,19	14,45	113,6	206
	Запеканка из печени	60	6,74	4,01	4,57	90,7	418
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	15,58	16,03	74,6	535,2	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,09	123,8	438
	Икра кабачковая	30	0,58	2,12	3,47	25,1	26
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,75	8
	За полдник	380	10,39	16,56	32,8	316,15	
	Всего за день		42,15	45,98	173,4	1245,4	5

УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

3 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда ( г )	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша рисовая молочная	160	5,86	3,94	18,7	143	43
	Чай	165	0	0	8,98	58	264
	Батон с маслом	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	370	10,31	11,34	40,55	296,13	
2 завтрак	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,84	88
Обед	Салат икра свекольная	40	0,79	3,63	4,54	53,99	75
	Рассольник с курицей и сметаной	150	3,28	3,08	16,76	116,1	33
	Гречка с маслом	110	5,3	4,7	26,3	172,6	186
	Котлета мясная	60	10,4	9,7	2,8	140,11	161
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	22,07	21,39	90,77	651,4	
Ус. полдник	Суп «Волна»	150	2,16	2,6	7,9	106,32	41
	Ватрушка с творогом	40	3,82	2,55	17,8	109	458
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	310	7,84	5,35	43,63	286,48	
	Всего за день		42,22	40,08	183,95	1264,01	

УТВЕРЖДАЮ :

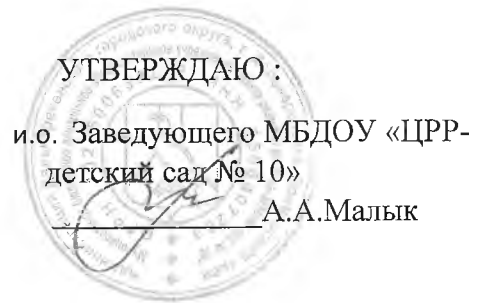
и.о. Заведующего МБДОУ «ЦРР-  
детский сад № 10»

А.А.Мальк

## Меню приготавливаемых блюд

### 4 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	6,26	6,07	24,29	159,75	91
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	12,67	76,67	253
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,83	5,56	9,66	101,5	1
	За завтрак	355	11,17	12,71	46,62	337,92	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Зимний»	40	3,06	3,09	5,47	52,43	9
	Суп-уха	150	3,28	3,08	16,76	116,1	41
	Рожки с маслом	110	3,56	5,64	20,97	135,33	195
	Мясное суфле	60	14,23	1,91	0,28	75,0	320
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	26,43	14	83,85	547,46	
Ус. полдник	Горошница	150	8,2	2,3	12,5	133	211
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,16	89
	Хлеб	20	1,96	0,2	11,5	47,56	8
	За полдник	340	11,66	4,46	52,3	310,22	
	Всего за день		53,32	40,79	188,37	1282,2	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**5 день (первая неделя) холодный период**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшенная молочная	160	5,26	3,07	18,29	129,75	96
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	12,67	76,67	253
	Батон с маслом	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	370	7,36	7,51	39,33	255,85	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	140	4,06	3,48	5,6	82,6	251
Обед	Салат из квашенной капусты с горошком	40	0,86	2,0	3,05	38,07	53
	Суп гречневый с курицей	150	3,32	3,83	15,74	115,2	101
	Картофельное пюре	110	2,4	4,19	14,45	113,6	206
	Рыба тушеная с овощами	65	6,7	3,47	30,32	70,88	144
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	21,96	18,15	88,94	567,86	
Ус. полдник	Рожки с сыром	125	6,01	7,46	28,46	205,2	204
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	20	1,88	0,2	11,5	47,56	8
	За полдник	320	5,76	4,6	46,39	276,32	
	Всего за день		39,48	35,66	186,5	1182,63	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

### 1 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес»	160	3,52	5,21	14,3	121,25	93
	молочная	165	0	0	6,98	40	264
	Чай	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	370	7,76	11,95	31,09	275,55	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат Морская капуста с овощами	40	0,41	3,81	0,68	55,5	19
	Борщ со сметаной и курицей	150	2,35	4,79	7,84	113,69	27
	Гречка со сливочным маслом	110	5,3	4,7	26,3	172,6	186
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	60	8,51	8,78	13,75	142,5	288
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,60	2
	За обед	550	18,87	22,36	88,5	652,89	
Ус. полдник	Запеканка из творога	115	9,5	9,4	26,47	189,1	130
	Сметанный соус	35	3,5	3,37	4,08	40	225
	Какао	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб	10	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	310	15,8	14,05	52,88	351,7	
	Всего за день		47,83	49,21	182,27	1327,14	



УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

2 день (вторая неделя ) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Вермишель молочная	160	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	12,67	76,67	253
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,83	5,56	9,66	101,5	3
	За завтрак	350	8,84	10,12	43,55	283,3	
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	88
Обед	Салат из квашенной капусты с горошком	40	0,86	2,0	3,05	38,07	53
	Рассольник с курицей и сметаной	150	3,28	3,08	16,76	116,1	33
	Жаркое по домашнему с говядиной	150	11,8	14,61	26,8	282,58	153
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	570	21,61	19,12	81,59	568,53	
	Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,09	123,8
Икра кабачковая	30	0,58	2,12	3,47	25,1	26	
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233	
Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604	
Хлеб	10	1,8	0,2	11,5	47,75	8	
За полдник	290	10,12	16,54	31,49	317,75		
Всего за день			41,03	38,14	181,64	1140,8	





**Меню приготавливаемых блюд**  
**3 день (вторая неделя ) холодный период**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	6,26	6,07	24,29	129,75	91
	Какао	165	1	1,08	10,83	75	248
	Батон с маслом	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	370	6,49	8,8	36,03	242,35	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Витаминка»	40	1,6	3,03	9,66	54	22
	Суп с фрикаделькой	150	5,83	4,56	13,59	118,8	39
	Гороховое пюре	110	7,7	4,9	25	128,7	161
	Бефстроганов из печени	60	10,6	5,83	5,93	108,39	148
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	530	18,52	18,99	82,31	590,78	
Ус. полдник	Оладьи с повидлом	60/15	3,66	4,3	30,8	154,8	448
	Салат картофельный с горошком и овощами	40	0,86	2,2	5,47	52,43	10
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	10	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	275	6,38	6,7	54,2	278,39	
	Всего за день		39,65	44,73	179,63	1198,9	



УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд  
4 день ( вторая неделя ) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	160	5,66	4,6	18,82	138,5	88
	Чай	165	0	0	6,98	40	264
	Батон с маслом	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	За завтрак	355	7,95	8,59	38,78	287,55	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	8
Обед	Салат «винегрет»	40	0,68	2,3	3,88	21,88	137
	Щи с курицей и сметаной	150	3,4	5,3	12,72	103,35	68
	Рожки с маслом	110	3,56	5,64	20,97	135,33	195
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	103,6	152
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	27,73	24,75	95	650,52	
Ус. полдник	Суп «Волна»	150	2,16	2,6	7,9	106,32	41
	Ватрушка с творогом	50	3,8	2,7	18,2	116,8	289
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	370	7,53	5,7	48,82	264,6	
	Всего за день		47,27	42,52	188,29	1285,3	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

А.А Малык

## Меню приготавливаемых блюд

### 5 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	5,26	3,07	18,29	129,75	96
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	12,67	76,67	253
	Батон с маслом	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	За завтрак	330	11,61	13,89	46,77	350,72	
2 завтрак	йогурт	150	4,5	4,8	6	88,5	251
Обед	Салат «Самоцвет»	40	2,84	2,83	3,49	36	21
	Суп лапша с курицей	150	6,28	4,3	18,76	141,1	86
	Картофельное пюре	110	2,4	4,19	14,45	113,6	206
	Котлета рыбная	60	11,17	4,8	14,2	124,27	255
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	23,28	17,13	80,2	564,99	
Ус. полдник	Омлет с горошком	70	6,38	10,52	0,09	123,8	438
	Кисель	30	0	0	13,5	46,5	233
	Печенье	150	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,75	8
			10				
	За полдник	260	10,12	16,54	31,49	317,75	
	Всего за день		44,44	41,98	185,2	1239,1	