

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 3 до 7 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					№ рецептур
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес » молочная	180	4,75	5,96	16,7	138,2	93
	Чай	190	0	0	8,98	58	264
	Батон с маслом и сыром	25/5/7	4,39	6,41	14,47	119	1
	За завтрак	407	9,14	12,37	40,15	355,35	
2 завтрак	яблоко	110	0,46	0,46	10,8	48,9	2
Обед	Салат «Приморский»	60	1,55	5,58	0,94	80,3	19
	Борщ со сметаной и курицей	180	3,52	5,98	9,78	127	27
	Плов с говядиной	180	13,25	12,9	44,2	359,91	163
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	58	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	658	21,73	24,56	105,92	776,91	
Ус. полдник	Сырник	115	6,20	7,96	25,2	208,2	130
	Сметанный соус	50	7	5,5	6,62	45	225
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	248
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	370	16,47	14,98	56,83	399,95	
	Всего за день		47,94	52,51	217,6	1602,7	

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	180	6,21	6,47	22,09	162	88
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	23/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	За завтрак	400	10,03	12,24	51,37	348,15	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «степной»	60	1,05	4,06	5,85	63	12
	Свекольник с курицей и сметаной	180	4,22	5,2	13,77	145	34
	Картофельное пюре с маслом	130	4,05	6,24	18,06	142,0	206
	Запеканка из печени	70	9,31	4,44	5,02	99,77	418
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	22,04	20,54	94,37	665,77	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,99	123,8	438
	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	36,8	26
	Кисель	180	0	0	18	60	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	325	10,53	17,27	39,54	352,35	
	Всего за день		48,6	50,51	196,88	1415,17	



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	180	6,77	5,97	21,8	171	43
	Чай	190	0	0	8,98	58	264
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	420	11,84	12,68	45,4	345,65	
2 завтрак	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,84	88
Обед	Салат икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	75
	Рассольник с курицей и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Гречка с маслом	130	6,33	5,65	31,1	204,9	186
	Гречка с маслом	70	12,3	11,3	3,4	165,4	161
	Котлета мясная	180	0,51	0	24,23	90	241
	Компот из сухофруктов	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	675	27,19	29,55	112,61	803,3	
Ус. полдник	Суп «Волна»	180	3,0	3,2	9,02	124,5	41
	Ватрушка с творогом	50	5,09	3,4	20,42	117	458
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	28,28	263
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	435	11,06	6,82	49,19	326,53	
	Всего за день		50,63	48,43	216,2	1505,48	

УТВЕРЖДАЮ :

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

А.А.Малык

## 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	180	7,58	7,22	29,6	196,0	91
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом и сыром	25/5/7	4,39	6,41	14,47	119	1
	За завтрак	407	13,27	14,93	60,07	407	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Зимний»	60	4,2	4,12	7,63	71,48	9
	Суп-уха	180	4,1	7,16	20,93	145	41
	Рожки с маслом	130	5,34	6,96	31,45	189,3	195
	Мясное суфле	70	22,77	3,06	0,45	120,0	320
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	39,75	21,9	111,59	660,78	
Ус. полдник	Горошница	180	10,63	3,5	18,8	158	211
	Кисель	25	0	2,45	18,6	103,95	89
	Печенье	180	1,87	0	18	60	233
	Хлеб	25	2,07	0,22	12	56,75	8
	За полдник	410	14,57	6,17	67,4	379,7	
	Всего за день		71,94	52,8	245,6	1535,98	



УТВЕРЖДАЮ :  
и.о. Заведующего МБДОУ «ЦРР-  
детский сад № 10»  
А.А.Малык

## 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	180	7,01	5,09	20,39	151,3	96
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16,0	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	420	9,53	9,49	43,84	303,45	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	160	0,46	0,46	10,8	48,9	2
Обед	Салат из квашенной капусты с горошком	60	1,98	3,0	4,12	52,75	53
		180	4,15	6,04	19,67	144	101
	Суп гречневый с курицей						
	Картофельное пюре	130	4,05	6,24	18,06	142	206
	Рыба тушеная с овощами	75	9,66	4,97	36,65	115,3	144
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	30,31	24,44	113,11	710,95	
Ус. полдник	Рожки с сыром	150	9,55	9,99	30,12	247,4	204
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	38,28	263
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	385	8,2	10,23	62,35	314,64	
	Всего за день		48,5	44,62	234,01	1377,94	

  
 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)	Углев оды (г)	Энерг. Ценност ь (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес»	180	4,75	5,96	16,7	138,2	93
	молочная	190	0	0	8,98	58	264
	Чай	25/5	2,52	4,59	14,47	105,5	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	400	9,82	12,85	40,3	333,2	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат Морская капуста с овощами	60	0,55	5,08	0,91	74	19
	Борщ со сметаной и курицей	180	3,52	5,98	9,78	127	27
		130	6,33	5,65	31,1	204,9	186
	Гречка со сливочным маслом	70	10,98	9,67	18,29	159,33	288
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	180	0,51	0	24,23	90	241
		55	2,9	0,6	26,9	126	8
	Компот из сухофруктов						
Хлеб ржано-пшеничный							
	За обед	675	24,79	26,98	11,21	781,23	
Ус. полдник	Запеканка из творога	120	12,5	12,6	30,4	268,2	496
	Сметанный соус	50	7	5,5	6,62	45	225
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	248
	Хлеб	13	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	363	22,77	21,47	62,02	459,95	
	Всего за день		57,98	61,9	228,2	1644,88	



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	180	5,85	5,81	19,99	155	44
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом и сыром	25/5/7	4,39	6,41	14,47	119	3
	За завтрак	400	10,03	12,18	52,56	348,15	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	88
Обед	Салат из квашенной капусты с горошком	60	1,98	3,0	4,12	52,75	53
	Рассольник с курицей и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Жаркое по домашнему с говядиной	180	14,33	16,31	29,2	356,3	153
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	695	29,38	27,84	108,92	719,35	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,99	123,8	438
	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	36,8	26
	Кисель	180	0	0	18	60	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	325	10,53	17,27	39,54	352,3	
	Всего за день		48,55	50,45	221,8	1431,5	





УТВЕРЖДАЮ:

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

А.А.Мальк

## 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	180	7,58	2,22	29,6	196	91
	Какао	190	1,2	1,3	13	90	248
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	420	8,37	10,22	43,44	307,15	
2 завтрак	сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Витаминка»	60	2,2	4,04	11,88	72,1	22
	Суп с фрикаделькой	180	7,29	5,7	16,99	148,5	39
	Гороховое пюре	130	9,1	5,7	29,6	152,1	161
	Бефстроганов из печени	70	12,47	7,3	8,6	133,3	148
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	655	24,22	25,92	104,4	776,46	
Ус. полдник	Оладьи с повидлом	65/20	4,58	6,92	34,2	196,87	448
	Салат картофельный с горошком и овощами	60	1,2	3,09	4,12	1,48	10
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	28,28	263
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	340	7,94	10,23	58,07	353,4	
	Всего за день		49,32	54,01	207,8	1506,4	



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	180	6,21	6,47	22,09	162	88
	Чай	190	0	0	8,98	58	2
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,59	14,47	105,5	1
	За завтрак	400	10,73	11,06	45,54	325,5	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	8
Обед	Салат «винегрет»	60	1,02	3,84	5,82	34,32	137
	Щи с курицей и сметаной	180	4,75	6,53	14,19	132	68
	Рожки с маслом	130	5,34	6,96	31,45	189,3	195
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	124,8	152
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	58	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	678	34,15	29,96	118,97	787,83	
Ус. полдник	Суп «Волна»	180	3,0	3,2	9,02	124,5	41
	Ватрушка с творогом	65	4,8	3,7	18,98	146,4	289
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	28,28	263
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	440	8,77	8,18	55,46	327,83	
	Всего за день		58,0	54,0	225,97	1529,6	



## Меню приготавливаемых блюд

### 5 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)	Энерг. Ценност ь (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	7,01	5,09	20,39	151,3	96
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,59	14,47	105,5	1
	За завтрак	420	13,95	15,38	60,22	425	
2 завтрак	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Обед	Салат «самоцвет»	60	3,65	3,41	5,41	48,75	21
	Суп лапша с курицей	180	8,16	8,0	20,93	165	86
	Картофельное пюре	130	4,05	6,24	18,06	142,0	206
	Котлета рыбная	70	15,65	7,6	18,4	145,98	255
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	29,97	25,3	98,84	698,8	
Ус. полдник	Омлет горошком	70	6,38	10,52	0,99	123,8	438
	Кисель	180	0	0	18	60	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	15	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	285	10,53	17,27	39,54	352,3	
	Всего за день		57,59	55,19	226,7	1534,78	