



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 12»

Дальнереченского городского округа
(МБДОУ «ЦРР-детский сад № 12» ДГО)
(холодный период)
(Сад)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
_____ В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная « Дружба»	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,55	266
	Бутерброд с маслом	30.5	2,36	0,39	31,59	146,4	0,02	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,72	263/264
	Итого за прием пищи	395	7,2	5,98	69,13	361,15	1,29	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат «Морской» с овощами	60	0,6	6,0	4,2	73,2	0,9	19
	Щи со сметаной	180	2,64	5,09	6,17	84,9	13,9	56
	Рожки с маслом	130	5,34	6,96	31,45	203	5,95	304
	Котлета мясная	70	9,83	8,01	7,16	139,1	0,5	42
	Подлив	30	6,31	8,01	0,71	63	0	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	700	27,79	34,68	87,81	734,46	20,47	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Суп – паутинка с курицей	180	0,85	0,93	9,36	64,8	83	-
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	67,5	0,3	241
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
Итого за прием пищи:		400	3,49	1,41	33,5	171,0	1,13	-
Итого за день			38,98	42,17	200,54	1312,61	24,89	-



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшеничная	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,81	31
	Бутерброд с маслом ,сыром какао	30/5\7 180	5,27 1,08	7,49 1,17	14,71 10,39	136,13 81,0	0,21 1,05	3 248
	Итого за прием пищи	397	12,43	18,02	47,6	417,29	2,07	-
	Второй завтрак для детей 3-7 лет	Снежок к\молочный продукт	200	5,4	5,0	21,6	158,0	1,8
	Итого за прием пищи	200	5,4	5,0	21,6	158,0	1,8	-
Обед для детей 3-7 лет	Суп вермишелевый с курицей	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	39
	Ленивые голубцы с мясом	180	13,5	16,9	11,6	253,0	8,72	151
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	590	22,54	21,84	61,6	579,77	17,68	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Картофельное пюре	130	3,4	4,69	27,65	152,5	3,33	63
	Рыбные фрикадельки в соусе	60\30	15,21	0,53	3,88	75,54	0,29	
	Огурец порционный	15	0,11	0,67	0,33	8,41		
	хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
	Итого за прием пищи:	435	20,7	6,25	52,66	328,85	3,62	-
Итого за день			61,07	51,11	183,46	1548,5	25,17	-

Повар _____



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин *С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная манная	180	4,39	7,46	20,1	166,0	0,67	34
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Кофейный напиток на молоке	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	253
	Итого за прием пищи	400	9,0	9,05	54,44	411,8	1,72	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок абрикосовый	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат овощной РЫЖИК	60	5,95	6,31	15,1	138,34	1,68	27
	Борщ с курицей. сметаной	180	5,92	8,1	23,5	168,33	8,98	6
	Плов	150	23,60	10,90	33,80	216,0	0,50	178
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	620	39,2	25,92	110,5	693,1	11,52	-
Усиленный полдник для детей 3-7 года	Винегрет	130	1,7	9,76	8,2	132,0	6,0	82
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Вафля	20	0,64	0,56	16,02	70,0		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
	Итого за прием пищи:	370	6,42	12,58	45,12	319,2	6,0	-
Итого за день			55,12	47,55	223,76	1480,1	19,27	-

Повар _____



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная геркулесовая	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	33
	Бутерброд с сыром	307	3,26	1,07	11,4	122,6		
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0,72	263
	Итого за прием пищи	397	8,53	10,02	46,3	360,54	1,53	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок абрикосовый	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат овощной «Солнышко»	55	0,95	1,76	5,3	65,4	11,34	17
	Суп гороховый с курицей	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Картофельное пюре	130	3,4	4,69	27,65	152,5	3,33	152
	Суфле из печени	80	13,77	13,12	3,66	187,64	0	358
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	675	23,17	22,19	89,22	743,26	18,9	-
Усиленный полдник для детей 3-7 года	Творожная запеканка	150	24,23	18,09	46,69	248,7	0,58	-
	Соус сметанный сладкий	50	1,3	3,54	7,88	60,6	0,24	-
	Печенье	20	0,28	0,38	2,72	15,54	-	81
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
Итого за прием пищи:		400	25,81	22,01	68,07	363,54	0,82	-
Итого за день			58,01	54,22	217,29	1523,34	21,29	-



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
 В.П. Вазуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,36	23,27	202,4	0,81	43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	248
	Итого за прием пищи	395	9,61	18,02	50,57	420,3	1,54	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Йогурт питьевой	180	5,7	4,5	28,8	178,2	11,0	-
	Итого за прием пищи	180	5,7	4,5	28,8	178,2	11,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат селечный с луком	40	5,3	6,5	0,91	116	1,0	22
	Борщ д\восточный со сметаной	180	1,7	4,4	8,0	78	16,2	4
	Каша гречневая по-деревенски	150	8,9	24,7	29,1	385,9	0,5	304
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	600	19,63	36,21	76,13	750,4	18,06	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Пирожок с повидлом	70	4,48	5,04	28,42	189	2,1	294
	кисель	180	0	0	16,2	54	0	233
	Итого за прием пищи:	250	4,48	5,04	44,62	243	2,1	-
Итого за день			39,42	63,77	200,1	1591,9	32,7	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С*	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак для детей 3-7 лет	Вермишель молочный суп	180	5,9	8,1	23,5	168,33	0,81	10
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Сыр	7	1,62	2,05	0	25,2	0,07	209
	Какао на молоке	180	1,08	1,09	10,39	81	1,05	
	Итого за прием пищи	402	10,96	18,73	48,59	410,26	2,39	-
Второй завтрак для детей 3-7лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп пшеничный с курицей	180	5,4	3,4	14,4	136,9	5,3	
	Овощное рагу	180	4,51	6,09	17,58	146,59	10,08	64
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	590	12,98	10,1	70,1	454,0	15,74	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,0	0,13	56
	Икра кабачковая	40	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Конфета	20	0,39	1,48	12,3	63,2		
	Чай	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		360	9,34	15,12	43,17	357,9	5,49	-
Итого за день			33,78	44,05	171,96	1268,16	25,62	-

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»

В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная рисовая	180	6,27	9,36	22,5	200,01	0,83	33
	Бутерброд с сыром	30/7	3,26	1,07	11,4	122,6	0,01	
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	397	9,53	10,43	44,68	361,31	0,84	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Йогурт питьевой	180	5,7	4,5	28,8	178,2	11,0	
	Итого за прием пищи	180	5,7	4,5	28,8	178,2	11,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат «Зимний»	40	0,19	2,65	0,58	26,64	2,62	49
	Рассольник с курицей, сметаной	180	8,87	6,59	21,42	169,76	19,76	139
	Гороховое пюре	130	3,92	5,38	7,8	108,9	2,86	
	Котлета печеночная	70	7,19	8,75	10,0	156,0	7,32	94
	Подлив	30	6,31	8,1	0,71	63	0	228
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	700	33,19	32,2	78,63	682,86	39,06	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Суп рыбный	180	6,86	6,72	11,47	133,8	7,29	168
	Ватрушка с творогом	70	4,51	5,04	40,4	283,41	0,32	
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		450	12,69	12,0	69,33	491,71	7,61	-
Итого за день			55,91	54,73	202,7	1612,57	49,51	-

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
 В.П.Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная гречневая	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,81	42
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Кофейный напиток на молоке	180	1,08	1,17	11,82	128,5	0,17	253
	Итого за прием пищи	400	10,88	10,9	56,96	493,4	1,27	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп с клецками, с курицей	180	5,82	11,52	9,28	121,58	7,34	151
	Капуста тушеная	150	4,96	4,07	5,4	139,99	17,42	200
	Тефтеля мясная	70	9,83	8,01	7,16	139,12	0,5	42
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	630	23,68	24,21	59,96	570,2	25,6	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Творожный пудинг	130	15,34	10,9	15,32	220,4	0,28	
	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		350	18,1	12,84	43,98	358,9	0,28	-
Итого за день			53,16	48,05	171,0	1468,5	29,15	-



В.Г. Возуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины * С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная кукурузная	180	5,17	5,96	16,44	201,87	0,81	43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,70	136,13	0	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	401,5	0,81	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат «Солнышко»	50	0,78	1,45	1,5	54,5	9,45	17
	Суп с мясными фрикадельками	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	39
	рожки с маслом	130	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	8,54	4,55	38,64	96,74	0,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	660	23,7	17,9	121,59	681,8	24,56	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Плюшка сладкая порционно	70	4,51	5,04	40,4	283,41	0,32	
	Кисель	180			16,2	54		233
	Итого за прием пищи:	250	4,51	5,04	56,6	337,41	0,32	-
Итого за день			36,27	31,49	226,1	1466,7	27,69	-

Повар _____