



**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			
<b>День 1</b>								
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>395</b>	<b>7,2</b>	<b>5,98</b>	<b>69,13</b>	<b>361,15</b>	<b>1,29</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	-
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>27,79</b>	<b>34,68</b>	<b>87,81</b>	<b>734,46</b>	<b>20,47</b>	-
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>3,49</b>	<b>1,41</b>	<b>33,5</b>	<b>171,0</b>	<b>1,13</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>38,98</b>	<b>42,17</b>	<b>200,54</b>	<b>1312,61</b>	<b>24,89</b>	-



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>397</b>	<b>12,43</b>	<b>18,02</b>	<b>47,6</b>	<b>417,29</b>	<b>2,07</b>	-
	Второй завтрак для детей 3-7 лет	Снежок к\молочный продукт	200	5,4	5,0	21,6	158,0	1,8
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158,0</b>	<b>1,8</b>	-
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>22,54</b>	<b>21,84</b>	<b>61,6</b>	<b>579,77</b>	<b>17,68</b>	-
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>20,7</b>	<b>6,25</b>	<b>52,66</b>	<b>328,85</b>	<b>3,62</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>61,07</b>	<b>51,11</b>	<b>183,46</b>	<b>1548,5</b>	<b>25,17</b>	-

Повар \_\_\_\_\_





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
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	<b>397</b>	<b>8,53</b>	<b>10,02</b>	<b>46,3</b>	<b>360,54</b>	<b>1,53</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок абрикосовый	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56,0</b>	<b>0,03</b>	-
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	<b>675</b>	<b>23,17</b>	<b>22,19</b>	<b>89,22</b>	<b>743,26</b>	<b>18,9</b>	-
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:		<b>400</b>	<b>25,81</b>	<b>22,01</b>	<b>68,07</b>	<b>363,54</b>	<b>0,82</b>	-
Итого за день			<b>58,01</b>	<b>54,22</b>	<b>217,29</b>	<b>1523,34</b>	<b>21,29</b>	-



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			
<b>День 5</b>								
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>395</b>	<b>9,61</b>	<b>18,02</b>	<b>50,57</b>	<b>420,3</b>	<b>1,54</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Йогурт питьевой	180	5,7	4,5	28,8	178,2	11,0	-
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>180</b>	<b>5,7</b>	<b>4,5</b>	<b>28,8</b>	<b>178,2</b>	<b>11,0</b>	-
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>19,63</b>	<b>36,21</b>	<b>76,13</b>	<b>750,4</b>	<b>18,06</b>	-
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>250</b>	<b>4,48</b>	<b>5,04</b>	<b>44,62</b>	<b>243</b>	<b>2,1</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>39,42</b>	<b>63,77</b>	<b>200,1</b>	<b>1591,9</b>	<b>32,7</b>	-

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			
<b>День 6</b>								
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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>402</b>	<b>10,96</b>	<b>18,73</b>	<b>48,59</b>	<b>410,26</b>	<b>2,39</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	-
	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>12,98</b>	<b>10,1</b>	<b>70,1</b>	<b>454,0</b>	<b>15,74</b>	-
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>360</b>	<b>9,34</b>	<b>15,12</b>	<b>43,17</b>	<b>357,9</b>	<b>5,49</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>33,78</b>	<b>44,05</b>	<b>171,96</b>	<b>1268,16</b>	<b>25,62</b>	-

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			
<b>День 7</b>								
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>397</b>	<b>9,53</b>	<b>10,43</b>	<b>44,68</b>	<b>361,31</b>	<b>0,84</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Йогурт питьевой	180	5,7	4,5	28,8	178,2	11,0	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>180</b>	<b>5,7</b>	<b>4,5</b>	<b>28,8</b>	<b>178,2</b>	<b>11,0</b>	-
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>33,19</b>	<b>32,2</b>	<b>78,63</b>	<b>682,86</b>	<b>39,06</b>	-
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>450</b>	<b>12,69</b>	<b>12,0</b>	<b>69,33</b>	<b>491,71</b>	<b>7,61</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>55,91</b>	<b>54,73</b>	<b>202,7</b>	<b>1612,57</b>	<b>49,51</b>	-



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			
<b>День 8</b>								
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>10,88</b>	<b>10,9</b>	<b>56,96</b>	<b>493,4</b>	<b>1,27</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>
	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>23,68</b>	<b>24,21</b>	<b>59,96</b>	<b>570,2</b>	<b>25,6</b>	<b>-</b>
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>18,1</b>	<b>12,84</b>	<b>43,98</b>	<b>358,9</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,16</b>	<b>48,05</b>	<b>171,0</b>	<b>1468,5</b>	<b>29,15</b>	<b>-</b>



В.Г. Возуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины * С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>7,56</b>	<b>8,45</b>	<b>37,82</b>	<b>401,5</b>	<b>0,81</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>
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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>660</b>	<b>23,7</b>	<b>17,9</b>	<b>121,59</b>	<b>681,8</b>	<b>24,56</b>	<b>-</b>
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,51</b>	<b>5,04</b>	<b>56,6</b>	<b>337,41</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,27</b>	<b>31,49</b>	<b>226,1</b>	<b>1466,7</b>	<b>27,69</b>	<b>-</b>

Повар \_\_\_\_\_