

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦДРР детский сад № 5»

О.В. Севостьянова

2023



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

#### «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 5»

Дальнереченского городского округа

(в возрасте от 1,5-до 3-х лет, посещающих дошкольное учреждение с 10,5- часовым режимом  
функционирования)

холодный период

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 2-3 лет	Каша молочная « Дружба »	150	4,03	4,66	22,30	146,71	0,46	266
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,2	0,72	263/264
	Итого за прием пищи	<b>328</b>	<b>6,49</b>	<b>4,91</b>	<b>52,13</b>	<b>276,51</b>	<b>1,18</b>	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	<b>90</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат овощной	30	0,25	2,1	1,43	25,93	0,96	19
	Щи со сметаной	150	2,2	3,6	5,15	70,86	11,65	56
	Рис с маслом	110	4,4	8,92	45,82	273,59	0	304
	Котлета мясная	50	7,02	5,72	5,11	99,3	0,36	42
	Соус основной	20	4,2	5,4	0,47	42	0	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	<b>550</b>	<b>21,07</b>	<b>26,23</b>	<b>89,19</b>	<b>650,78</b>	<b>13,27</b>	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Творожная запеканка	130	21,23	18,09	46,69	235,69	0,58	
	Соус сметанный сладкий	30	0,00	0,00	12,2	48,8		
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0	81
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
Итого за день:		<b>325</b>	<b>21,51</b>	<b>18,47</b>	<b>70,66</b>	<b>332,28</b>	<b>0,58</b>	-
			<b>49,57</b>	<b>49,71</b>	<b>222,08</b>	<b>1305,57</b>	<b>17,83</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 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,4	168,67	0,67	31
	Бутерброд с маслом ,сыром	25/3/5	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Какао	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>10,35</b>	<b>15,32</b>	<b>40,97</b>	<b>329,4</b>	<b>1,62</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Снежок к молочный продукт	150	4,05	3,75	169,2	118,5	1,35	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>169,2</b>	<b>118,5</b>	<b>1,35</b>	<b>-</b>
Обед для детей 2-3 лет	Суп вермишелевый с курицей	150	4,43	3,61	9,9	130,22	7,17	39
	Ленивые голубцы с мясом	150	11,25	14,08	9,66	210,8	7,2	151
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>490</b>	<b>18,63</b>	<b>18,18</b>	<b>50,77</b>	<b>480,12</b>	<b>14,67</b>	<b>-</b>
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Картофельное пюре	110	2,88	3,97	23,40	129,04	2,82	63
	Рыбные фрикадельки в соусе	50	4,1	1,85	2,65	33,45	0,62	
	Огурец порционный	10	0,07	0,23	0,11	8,41		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>340</b>	<b>9,03</b>	<b>6,41</b>	<b>45,16</b>	<b>256,85</b>	<b>3,44</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,06</b>	<b>43,66</b>	<b>306,1</b>	<b>1184,87</b>	<b>21,08</b>	<b>-</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная манная	150	4,93	7,46	20,1	166,03	0,67	34
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	<b>335</b>	<b>8,55</b>	<b>8,75</b>	<b>47,58</b>	<b>341,39</b>	<b>1,27</b>	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок абрикосовый	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56,0</b>	<b>0,03</b>	-
Обед для детей 2-3 лет	Огурец кислый порционный	15	3,97	4,21	10,08	9,2	1,12	27
	Борщ с курицей, сметаной	150	4,93	6,75	19,58	140,27	7,48	6
	Плов	150	23,60	10,90	33,80	216,0	0,50	178
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	<b>530</b>	<b>35,5</b>	<b>22,35</b>	<b>94,67</b>	<b>504,57</b>	<b>9,4</b>	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Винегрет	110	5,61	8,03	20,57	153,45	16,20	82
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Вафля	15	0,48	0,42	12,01	52,5		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
Итого за прием пищи:		<b>315</b>	<b>10,17</b>	<b>10,71</b>	<b>51,68</b>	<b>316,7</b>	<b>16,20</b>	-
Итого за день			<b>54,72</b>	<b>41,81</b>	<b>207,63</b>	<b>1218,66</b>	<b>26,9</b>	-

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 2-3 лет	Каша молочная геркулесовая	150	4,39	7,46	20,1	166	0,68	33
	Бутерброд с сыром	25/5	2,32	0,65	10,08	97,6		
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0,72	263
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>332</b>	<b>6,71</b>	<b>8,11</b>	<b>40,96</b>	<b>302,3</b>	<b>1,4</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок абрикосовый	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56,0</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>
Обед для детей 2-3 лет	Салат овощной «Солнышко»	40	0,18	0,35	0,36	13,08	2,27	17
	Суп гороховый с курицей	150	1,66	1,67	9,66	105,6	3,22	88
	Картофельное рагу с мясом	150	4,3	9,9	20,5	193,1	3,18	243
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,14</b>	<b>12,41</b>	<b>61,73</b>	<b>450,8</b>	<b>8,97</b>	<b>-</b>
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Рисовая запеканка	100	3,91	4,19	25,54	158,93	0,33	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0	0	
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54		81
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>285</b>	<b>5,63</b>	<b>6,27</b>	<b>48,51</b>	<b>270,72</b>	<b>0,33</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,98</b>	<b>24,78</b>	<b>164,9</b>	<b>1073,82</b>	<b>10,73</b>	<b>-</b>

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 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,39	168,7	0,67	43
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Кофейный напиток	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>328</b>	<b>8,43</b>	<b>9,02</b>	<b>50,19</b>	<b>333,8</b>	<b>1,56</b>	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Йогурт питьевой	150	4,8	3,75	24,0	148,5	11	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>3,75</b>	<b>24,0</b>	<b>148,5</b>	<b>11</b>	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат селедочный с луком	30	3,98	4,88	0,68	87,0	0,72	22
	Борщ двусточный со сметаной	150	5,93	4,43	8,23	128,0	9,36	4
	Каша гречневая по-деревенски	130	7,7	21,4	25,22	334,44	0,21	304
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>10,7</b>	<b>31,2</b>	<b>65,34</b>	<b>688,5</b>	<b>10,59</b>	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Пирожок с повидлом	50	3,2	3,6	20,3	135	0,05	294
	Кисель	150	0	0	13,5	45,0	0	233
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>33,8</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>27,13</b>	<b>47,57</b>	<b>173,3</b>	<b>1350,8</b>	<b>23,2</b>	-

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 2-3 лет	Суп молочный с вермишелью	150	4,93	6,75	19,59	140,28	0,6	10
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Какао на молоке	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>348</b>	<b>10,39</b>	<b>9,87</b>	<b>50,49</b>	<b>294,9</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 2-3 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 пшеничный с курицей	150	3,0	1,92	8,02	76,1	2,98	
	Овощное рагу	150	3,76	5,08	14,65	122,1	8,4	64
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>490</b>	<b>9,76</b>	<b>7,49</b>	<b>53,88</b>	<b>337,3</b>	<b>11,68</b>	<b>-</b>
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Омлет	80	5,49	5,62	6,26	112,5	0,11	56
	Икра кабачковая порционная	40	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Конфета	19	0,37	1,42	11,25	60		
	Чай	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>389</b>	<b>8,32</b>	<b>12,62</b>	<b>37,78</b>	<b>311,9</b>	<b>4,13</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,97</b>	<b>38,08</b>	<b>152,2</b>	<b>1190,15</b>	<b>19,31</b>	<b>-</b>

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 2-3 лет	Каша молочная рисовая	150	5,24	7,8	18,76	166,79	0,59	33
	Бутерброд с сыром	25/5	2,32	0,65	10,08	97,6	0,01	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25		263
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>7,56</b>	<b>8,45</b>	<b>37,82</b>	<b>296,64</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 2-3 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 2-3 лет	Салат из отварных овощей	40	0,09	1,18	0,26	11,84	1,17	49
	Рассольник с курицей, сметаной	150	7,4	5,5	17,85	150,81	16,5	139
	Гороховое пюре	100	3,02	4,14	6,0	83,8	2,2	
	Котлета печеночная	50	10,07	5,0	6,7	130,7	6,1	94
	Соус основной	20	4,2	5,4	0,47	42	0	228
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>27,78</b>	<b>21,71</b>	<b>62,49</b>	<b>558,25</b>	<b>26,27</b>	<b>-</b>
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Суп рыбный	150	0,72	0,78	7,8	54,0	0,7	248
	Ватрушка	50	4,8	5,5	31,2	190,4	0,3	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>389</b>	<b>6,84</b>	<b>6,52</b>	<b>48,65</b>	<b>312,4</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,84</b>	<b>36,78</b>	<b>159,0</b>	<b>1213,5</b>	<b>29,8</b>	<b>-</b>



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 2-3 лет	Каша молочная гречневая	150	5,24	7,8	18,76	166,8	0,67	42
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335</b>	<b>8,86</b>	<b>9,09</b>	<b>46,24</b>	<b>342,16</b>	<b>1,27</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет обед	Сок яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>90</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	150	4,86	9,67	7,74	101,32	6,12	151
	Капуста тушеная	130	4,3	3,53	4,68	121,33	15,1	200
	Котлета мясная	50	7,02	5,72	5,11	99,37	0,36	42
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>19,18</b>	<b>19,41</b>	<b>48,74</b>	<b>461,12</b>	<b>21,88</b>	<b>-</b>
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Лапшевник	100	8,59	7,52	20,13	182,58	0,22	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб	10	0,66	0,12	3,34	17,9		123
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>280</b>	<b>10,69</b>	<b>9,34</b>	<b>43,64</b>	<b>296,7</b>	<b>0,22</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,23</b>	<b>37,94</b>	<b>148,7</b>	<b>1145,9</b>	<b>25,37</b>	<b>-</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная « Дружба»	180	6,21	5,28	32,79	203	0,49	46
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	5,27	7,44	14,71	136,13	0,21	3
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>407</b>	<b>12,65</b>	<b>13,89</b>	<b>60,1</b>	<b>420,04</b>	<b>1,4</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Снежок-к\молочный продукт	180	4,8	3,75	24	148,5	1,85	532
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>3,75</b>	<b>24</b>	<b>148,5</b>	<b>1,85</b>	-
Обед для детей 3-7лет	Салат «Витаминка»	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	27
	Свекольник с курицей, сметаной	180	5,92	8,1	23,5	168,33	8,98	34
	Картофельное пюре	130	3,4	4,69	27,65	152,5	3,33	152
	Бефстроганов их печени	70	13,5	9,05	5,52	126,24	19,9	
	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>710</b>	<b>26,97</b>	<b>22,51</b>	<b>96,59</b>	<b>631,17</b>	<b>50,7</b>	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Рожки по-павловски	130	5,34	6,96	31,45	203	5,95	
	Вафля	15	0,48	0,42	12,01	52,5		
	Чай	180	0	0	10,78	38,7		263
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>325</b>	<b>5,82</b>	<b>7,43</b>	<b>54,24</b>	<b>291,2</b>	<b>5,95</b>	-
<b>Итого за день</b>			<b>50,24</b>	<b>47,58</b>	<b>234,9</b>	<b>1490,8</b>	<b>59,9</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	Итого за прием пищи	<b>330</b>	<b>7,56</b>	<b>8,45</b>	<b>37,82</b>	<b>401,5</b>	<b>0,81</b>	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	<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 овощной	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
	Каша рисовая с маслом	130	6,3	8,92	54,1	310,34		304
	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	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>19,86</b>	<b>144,24</b>	<b>787,5</b>	<b>18,61</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
Итого за прием пищи:		<b>250</b>	<b>4,51</b>	<b>5,04</b>	<b>56,6</b>	<b>337,41</b>	<b>0,32</b>	-
Итого за день			<b>36,57</b>	<b>33,45</b>	<b>248,7</b>	<b>1235,4</b>	<b>21,74</b>	-