



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОБУ ЦРР  
«Родничок»  
д/с № 20  
Жильцова К.В.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей возрастной группы *от 1,5 до 2-х лет*  
в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении  
Центр Развития Ребенка «Детский сад №20 «Родничок»  
Арсеньевского городского округа

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"

Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
<b>ИТОГО</b>		<b>361</b>	<b>9,104</b>	<b>8,05</b>	<b>52,15</b>	<b>317,466</b>	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>37,2</b>	
	суп картофельный с горохом и гречками	160	4,9	2,8	26,5	150,8	99
	рагу из овощей	110	2	11	12,9	158,6	141
	котлета мясная	50	4,7	6,9	14,4	138,5	272
	томаты соленные	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
обед	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	397
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>21,14</b>	<b>91,02</b>	<b>616,34</b>	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со стущенным молоком	75	6,6	6,1	12,7	132,1	258
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	380
	<b>ИТОГО</b>	<b>225</b>	<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>25</b>	<b>212,2</b>	
<b>всего за день</b>			<b>34,204</b>	<b>37,79</b>	<b>176,57</b>	<b>1183,206</b>	

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.



2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ценность	ценность	
	омлет натуральный	105	7,3	9,8	3,2	130,2	214	
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13	
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3	
	кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,2	13,6	81,4	395	
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>13,69</b>	<b>16,67</b>	<b>46,67</b>	<b>391,41</b>		
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6	
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46,8</b>		
	суп овощной с вермишелью и курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	75	
	рис отварной	110	2,7	4,4	28,3	163,6	315	
	биточки рыбные с овощами запечеными	50	5	4,4	6,9	87,2	259	
	салат витаминный	30	0,5	1	4,6	29,4	41	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9	
	компот из сухофруктов	150	0,5	0	22,4	91,6	402	
<b>ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>12,23</b>	<b>85,19</b>	<b>502,43</b>		
	суп гречневый с курицей	150	3,5	4,7	10,2	97,1	94	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	3	
	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435	
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>9,95</b>	<b>8,78</b>	<b>28,29</b>	<b>231,98</b>		
<b>всего за день</b>			<b>36,94</b>	<b>37,68</b>	<b>171,45</b>	<b>1172,62</b>		

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ценность	ценность	
	каша пшеничная молочная жидкая	125	3,8	5	20,3	141,4	189	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3	
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	14	



	чай с лимоном	197	0,2	0	10	40,8	393
<b>ИТОГО</b>		<b>367</b>	<b>8,21</b>	<b>6,86</b>	<b>50,18</b>	<b>295,3</b>	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп картофельный с фрикадельками	150	5	4,6	10,8	104,6	150
	Каша перловая	110	3,32	3,83	23,46	141,59	
	мясной гуляш	50	3,2	6,3	2,3	78,7	259
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	24,3	98	379
<b>ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>14,66</b>	<b>15,06</b>	<b>73,34</b>	<b>487,54</b>	
	запеканка картофельная с курицей	80	3,9	8,2	14	145,4	299
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
<b>ИТОГО</b>		<b>230</b>	<b>8,25</b>	<b>11,95</b>	<b>20,3</b>	<b>221,75</b>	
<b>всего за день</b>			<b>31,52</b>	<b>33,87</b>	<b>154,52</b>	<b>1048,99</b>	

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп Эссендуки (с горошком и яйцом)	150	5	5,2	5,7	89,6	95
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
завтрак	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>8,15</b>	<b>42,85</b>	<b>288,35</b>	
	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
2 завтрак	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	50
<b>ИТОГО</b>		<b>167</b>	<b>4,89</b>	<b>4,23</b>	<b>19,6</b>	<b>136,03</b>	
	свекольник с говядиной и сметаной	150	3,3	3,1	13	93,1	62
	Жаркое по домашнему	160	8	17,6	14,8	249,6	258
	сельдь малосоленая с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	521



хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	10,7	44,8	402
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,8</b>	<b>27,24</b>	<b>55,32</b>	<b>537,64</b>	
сырники с морковью	65	6,6	6,5	13,8	140,1	233
кисель из кураги	150	0,8	0	18,4	76,8	380
яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>7,78</b>	<b>6,5</b>	<b>42,935</b>	<b>261,36</b>	
<b>всего за день</b>		<b>41,37</b>	<b>46,12</b>	<b>160,705</b>	<b>1223,38</b>	

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры		
завтрак	каша геркулесовая	125	3,1	5,5	17,4	131,5
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,17</b>	<b>9,985</b>	<b>45,525</b>	<b>296,645</b>
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>
	рассольник на мясном бульоне	150	5,1	7,6	8,1	121,2
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,65	3,39	27,79	152,27
	биточки куриные	50	6,95	7,23	1,69	99,63
	икра кабачковая	30	0,4	1,6	2,3	25,2
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64
лимонный напиток	150	0,1	0	10,1	40,8	
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>18</b>	<b>20,26</b>	<b>66,1</b>	<b>518,74</b>
полдник	крем-суп с зеленым горошком	150	1,8	3,1	8,6	69,5
	крутон	10	1,2	0,1	6	29,7
	компот из кураги с вит. С	150	0,7	0	12,7	53,6



ИТОГО	310	3,7	3,2	27,3	152,8
всего за День		28,27	33,445	149,625	1012,585

средние значения за 1-5 день					% соотношение между г САНПИ
б	ж	у	эн	пр. пици	
34,46	37,78	162,57	1128,16	ЗАВТРАК	норма
31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	2 ЗАВТРАК	21
				ОБЕД	5,25
				ПОЛДНИК	36,75
					15,75

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет:

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры		
	каша гречневая молочная	130	3,4	5,3	123,7	184
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	21,816	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	94,92	3
завтрак	чай с сахаром	180	0	0	20	392
<b>ИТОГО</b>		<b>356</b>	<b>7,844</b>	<b>7,46</b>	<b>260,436</b>	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>44,4</b>	
	суп с рыбными консервами	150	5,4	2	79,2	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	180	9	13,1	213,5	274
	салат "Свеколка"	30	0,7	1,2	36,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	79,64	9
	напиток из шиповника	150	0,5	0	50,4	397
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>16,74</b>	<b>459,54</b>	



	зразы из творога с черносливом	65	7,5	7,9	17,6	171,5	233
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	351
	какао с молоком	150	2,1	2,5	9,4	68,5	441
<b>ИТОГО</b>		<b>235</b>	<b>9,9</b>	<b>11,4</b>	<b>29,7</b>	<b>261</b>	
<b>всего за день</b>			<b>36,544</b>	<b>35,6</b>	<b>139,7</b>	<b>1025,376</b>	

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша рисовая молочная	125	2,5	4,3	17,4	118,3	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
завтрак	чай с лимоном	197	0,2	0	5,2	21,6	393
<b>ИТОГО</b>		<b>367</b>	<b>5,77</b>	<b>8,785</b>	<b>42,525</b>	<b>272,245</b>	
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
	печенье	10	1,07	1,562	3,47	32,218	52
<b>ИТОГО</b>		<b>160</b>	<b>5,42</b>	<b>5,312</b>	<b>9,77</b>	<b>108,568</b>	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	153	2,6	4,2	4,1	64,6	88
	пюре картофельное	110	1,8	3,4	14,8	97	335
	печеночные оладьи	60	4,2	11,2	10,1	158	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	9,8	41,2	432
<b>ИТОГО</b>		<b>563</b>	<b>12,48</b>	<b>20,03</b>	<b>56,89</b>	<b>457,75</b>	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	помпушки с чесноком	20	2,3	2,4	14,7	89,6	471
	апельсин свежий	95	0,855	0	7,98	35,34	1



	кофейный напиток	150	1,1	0,98	14,5	71,22	402
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>6,355</b>	<b>5,48</b>	<b>48,08</b>	<b>267,06</b>	
<b>всего за день</b>			<b>30,025</b>	<b>39,607</b>	<b>157,265</b>	<b>1105,623</b>	

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>9,62</b>	<b>8,48</b>	<b>48,94</b>	<b>310,56</b>	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп овощной с курицей и сметаной	165	3,2	5	7,8	89	56
	плов по-узбекски	160	8,1	22,4	31,7	360,8	266
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2	32,9	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из свежих яблок	150	0,3	0,1	20,6	84,5	397
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>14,8</b>	<b>30,44</b>	<b>78,42</b>	<b>646,84</b>	
	каша манная молочная жидкая	130	2,9	5	17,9	128,2	35
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	438
<b>Итого</b>		<b>310</b>	<b>7,28</b>	<b>7,77</b>	<b>45,11</b>	<b>279,49</b>	
<b>всего за день</b>			<b>32,1</b>	<b>46,69</b>	<b>183,17</b>	<b>1281,29</b>	

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.



9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6	114,6	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,5	9,9	58,3	395
<b>ИТОГО</b>		<b>355</b>	<b>7,17</b>	<b>10,985</b>	<b>44,425</b>	<b>305,245</b>	
2 завтрак	варенец	150	4,35	3,75	6,15	75,75	435
	пряник	17	0,54	0,48	13,6	60,88	50
<b>ИТОГО</b>		<b>167</b>	<b>4,89</b>	<b>4,23</b>	<b>19,75</b>	<b>136,63</b>	
обед	суп по-дальневосточному	150	4,9	5,2	5,2	87,2	95
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28,1	166	181
	мясо тушеное	50	3,95	8,2	3,1	102	257
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	150	0,3	0	15,5	63,2	376
	<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>18,99</b>	<b>17,04</b>	<b>68,41</b>	<b>502,96</b>
Итого	вареники ленивые	80	9,5	3,3	19,8	146,9	229
	кисель из кураги	150	0,8	0	17	71,2	406
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>10,68</b>	<b>3,3</b>	<b>47,535</b>	<b>262,56</b>	
<b>всего за день</b>		<b>41,73</b>	<b>35,555</b>	<b>180,12</b>	<b>1207,395</b>		

Утверждаю Заведующий МДОБУ ЦРР Д/с №20 "Родничок"  
Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп с рыбными консервами	140	5,1	1,8	9,3	73,8	87
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	13



хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	18,18	3
чай с лимоном	155	0	0	7	28	393
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,07</b>	<b>3,75</b>	<b>41,15</b>	<b>238,63</b>	
апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	1
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>37,2</b>	
борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
пюре гороховое	110	7,6	1,6	15,8	108	335
котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
салат витаминный	40	0,5	1,3	6,1	38,1	41
чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	397
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>17,49</b>	<b>14,29</b>	<b>60,84</b>	<b>441,93</b>	
солянка сборная с курицей	110	2,7	6,6	14,4	127,8	131
хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	392
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>6,9</b>	<b>9,43</b>	<b>38,79</b>	<b>267,63</b>	
<b>всего за день</b>		<b>35,36</b>	<b>27,47</b>	<b>149,18</b>	<b>985,39</b>	

средние значения за 5-6 день					
б	ж	у	эн	% соотношение между г	
				пр. пицци	САНПИ норма
35,15	36,98	161,89	1121,01	ЗАВТРАК	21
31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	2 ЗАВТРАК	5,25
				ОБЕД	36,75
				ПОЛДНИК	15,75

средние значения за 1-10 день					
б	ж	у	эн	% соотношение между г	
				пр. пицци	САНПИ норма
34,81	37,38	162,23	1124,59	ЗАВТРАК	21
31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	2 ЗАВТРАК	5,25