



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

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации диетического питания детей возрастной группы *от 3-х до 7-ми 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 детей с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая	№ рецептур	
			белки	жиры			
завтрак	каша пшеничная с маслом	130	3,8	10,2	15,2	167,8	189/1
	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	0	57,92	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
<b>итого</b>		<b>406</b>	<b>12,04</b>	<b>15,54</b>	<b>50,02</b>	<b>388,1</b>	
2 завтрак	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>	
обед	суп картофельный с бобовыми и гречками	210	6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130	2,1	12,9	15,3	185,7	137
	котлета мясная (свинина, говядина)	70	6,8	9,5	20,2	193,5	272
	томаты соленые	50	0,5	0	1,17	6,68	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	180	0,9	0	19,3	80,8	406
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>19,4</b>	<b>26,74</b>	<b>107,59</b>	<b>748,62</b>	
полдник	Индейка запеченная с черносливом	100	17	2	12,1	134,4	369
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
<b>итого</b>		<b>320</b>	<b>20,3</b>	<b>2,44</b>	<b>51,72</b>	<b>310,04</b>	
<b>всего за день</b>			<b>52,14</b>	<b>44,72</b>	<b>220,63</b>	<b>1493,56</b>	

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

Жильцова К.В.

меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая	№ рецептур	
			белки	жиры			
	Бульон с отварной говядиной	145	13	10,1	3	145,9	
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>16,83</b>	<b>14,68</b>	<b>32,90</b>	<b>330,975</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 индейкой	180	10	6,7	18	172,3	75
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	315
	биточки из сельди и * с овощами запечеными	70	7,1	6,1	9,6	121,7	259



	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
<b>ИТОГО</b>		<b>650</b>	<b>24,2</b>	<b>20,14</b>	<b>108,32</b>	<b>711,34</b>	
	суп гречневый с картофелем	180	3,2	5	18	129,8	94
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
		<b>400</b>	<b>7,14</b>	<b>5,36</b>	<b>58,08</b>	<b>309,12</b>	
<b>всего за день</b>			<b>48,57</b>	<b>40,18</b>	<b>210,60</b>	<b>1398,24</b>	

\*- не аллергичная рыба.

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

меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры		
	каша пшеничная с маслом	140	8,1	6,3	210,3	189/1
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	118,65	3
	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	57,92	14
	чай с лимоном	217	0,2	0	45,2	393
<b>ИТОГО</b>		<b>423</b>	<b>15,78</b>	<b>11,55</b>	<b>432,07</b>	
	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 картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	124,8	83
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	166,5	181
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	107,8	259
	огурец соленый	50	1,4	0	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	79,64	9
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	117,2	379
<b>ИТОГО</b>		<b>650</b>	<b>18,4</b>	<b>19,14</b>	<b>604,14</b>	
	запеканка овощная с индейкой	100	8	10,1	192,9	299
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	96	402
<b>ИТОГО</b>		<b>280</b>	<b>8,5</b>	<b>10,1</b>	<b>288,9</b>	
<b>всего за день</b>			<b>43,08</b>	<b>40,79</b>	<b>1369,51</b>	

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

меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры		
завтрак	суп Эссендуки	180,0	6,00	7,90	139,10	95/1
	хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,54	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	20	392
<b>ИТОГО</b>		<b>440,0</b>	<b>10,56</b>	<b>8,44</b>	<b>301,48</b>	
	компот из груш	180	0,5	0	103,2	402



2 завтрак	вафли	35,0	1,11	0,99	30,60	135,74	493
<b>итого</b>		<b>215,0</b>	<b>1,61</b>	<b>0,99</b>	<b>55,90</b>	<b>238,94</b>	
обед	свекольник с говядиной	180,0	3,80	5,70	16,00	130,50	62
	жаркое по-домашнему	180,0	8,00	17,60	14,80	249,60	258
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,50	0,55	20,15	99,55	9
	компот из смеси сухофруктов	180,0	0,50	0,00	13,00	54,00	402
<b>итого</b>		<b>640,0</b>	<b>16,3</b>	<b>23,9</b>	<b>65,1</b>	<b>540,3</b>	
полдник	Булочка домашняя	60,0	4,37	10,00	36,80	<b>254,7</b>	
	кисель из кураги	180,0	0,90	0,00	22,10	92,00	380
<b>итого</b>		<b>340,0</b>	<b>5,67</b>	<b>10,00</b>	<b>70,20</b>	<b>393,48</b>	
<b>всего за день</b>			<b>34,14</b>	<b>43,28</b>	<b>237,04</b>	<b>1474,22</b>	

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

меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		углеводы	энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры			
завтрак	Каша перловая с маслом	130	7,3	10,2	38,2	273,8	181/1
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	392
<b>итого</b>		<b>393</b>	<b>11,528</b>	<b>17,295</b>	<b>74,707</b>	<b>500,595</b>	
2 завтрак	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>	
обед	рассольник на мясном бульоне	180	5,9	9,1	9,7	144,3	74
	каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,79	179,68	323
	соус белый основной	30	0,1	0,8	0,7	10,4	347
	биточки куриные	70	9,68	10,06	2,13	137,78	289
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>23,61</b>	<b>26,31</b>	<b>83,67</b>	<b>665,91</b>	
полдник	суп-крем из зеленого горошка	180	2,3	3,7	10,2	83,3	117
	крутоны	20	2,3	0,2	12	59	115
	компот из кураги	180	0,8	0	15,3	64,4	401
			3,1	0,2	27,3	123,4	
			<b>38,638</b>	<b>43,805</b>	<b>196,377</b>	<b>1334,305</b>	

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

меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		углеводы	энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры			
	Бульон с отварной говядиной	145	13	10,1	3	145,9	



завтрак	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	0	57,92	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	392
<b>итого</b>		<b>411</b>	<b>20,48</b>	<b>15,35</b>	<b>33,35</b>	<b>344,47</b>	
2 завтрак	яблоко свежее	100,0	0,40	0,00	11,30	46,80	6
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп с мясными фрикадельками	180	10,2	4,6	17	150,2	87/1
	мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,2	14,6	16,6	238,6	274
	салат "Свеколка"	50	1	2	9,7	60,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	397
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>21,75</b>	<b>77,95</b>	<b>609,55</b>	
	Булочка "Российская"	100	7,19	8	51,9	308,36	
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379
<b>итого</b>		<b>280</b>	<b>7,39</b>	<b>8</b>	<b>81</b>	<b>425,56</b>	
<b>всего за день</b>			<b>53,77</b>	<b>45,1</b>	<b>203</b>	<b>1423,98</b>	

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

меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.  
7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая с маслом	140	4,4	6,44	52,78	286,68	189/1
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с лимоном	217	0,2	0	10	40,8	393
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>8,828</b>	<b>13,535</b>	<b>90,187</b>	<b>517,875</b>	
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	52
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>3,04</b>	<b>3,124</b>	<b>27,14</b>	<b>148,836</b>	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	180	2,9	5	5	76,6	88
	пюре картофельное	130	2,1	3,9	17,7	114,3	335
	печеночные оладьи	70	5	13,2	11,8	186	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	402
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>14,78</b>	<b>23,44</b>	<b>70,89</b>	<b>553,63</b>	
	суп овощной с вермишелью и индейкой	180	10	6,7	18	172,3	75
	помпушки с чесноком	30	3,5	3,60	22,10	134,80	471
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	392
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>13,9</b>	<b>10,30</b>	<b>56,30</b>	<b>373,50</b>	
<b>всего за день</b>			<b>40,548</b>	<b>50,40</b>	<b>244,51</b>	<b>1593,84</b>	



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

меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		углеводы	энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры			
	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>12,84</b>	<b>10,36</b>	<b>66,68</b>	<b>411,32</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>	
	Бульон с отварной говядиной	145	15	10,1	3	153,9	95
	Рисовая каша с индейкой	200	6,2	20	39,7	363,6	266/1
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
<b>итого</b>		<b>615</b>	<b>24,8</b>	<b>34,74</b>	<b>75,12</b>	<b>712,34</b>	
	Булочка с изюмом	100	7,62	5,43	53,62	293,83	
	компот из кураги	180	0,8	0	15,3	64,4	401
<b>итого</b>		<b>280</b>	<b>8,42</b>	<b>5,43</b>	<b>68,92</b>	<b>358,23</b>	
<b>всего за день</b>			<b>46,46</b>	<b>50,53</b>	<b>221,42</b>	<b>1526,29</b>	

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

меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		углеводы	энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры			
завтрак	каша ячневая с маслом	140	4,4	7	25,76	183,64	189/1
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
<b>итого</b>		<b>383</b>	<b>8,628</b>	<b>14,095</b>	<b>61,367</b>	<b>406,835</b>	
2 завтрак	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	397
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	50
<b>итого</b>		<b>210</b>	<b>2,76</b>	<b>1,68</b>	<b>36,94</b>	<b>173,92</b>	
обед	суп с морской кап. на овощном бульоне	180	3	6,3	10	108,7	95/1
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	181
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	257
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	376
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>20,49</b>	<b>22,24</b>	<b>85,71</b>	<b>624,96</b>	
	запеканка картофельная с индейкой	100	8	10,1	17,5	192,9	299



	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>9,3</b>	<b>10,1</b>	<b>49</b>	<b>324,1</b>	
<b>всего за день</b>			<b>41,178</b>	<b>48,115</b>	<b>233,017</b>	<b>1529,815</b>	

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

меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская	№ рецепту
			белки	жиры	углеводы		
	суп с мясными фрикадельками	180	9,3	4,6	17	146,6	87/1
	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	0	57,92	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
<b>итого</b>		<b>416</b>	<b>16,02</b>	<b>9,76</b>	<b>45,08</b>	<b>332,24</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>	
обед	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	335
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	402
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>21,19</b>	<b>17,89</b>	<b>80,94</b>	<b>569,53</b>	
	солянка сборная с индейкой	110	3,4	8,1	17,8	157,7	131
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	6
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>6,54</b>	<b>8,46</b>	<b>50,48</b>	<b>304,22</b>	
<b>всего за день</b>			<b>44,15</b>	<b>36,11</b>	<b>187,2</b>	<b>1250,39</b>	