

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 96»
390027 г.Рязань, ул.Лермонтова, 14
Тел.45-38-39, 21-08-54. Факс: 45-38-39, e-mail: ds96.ryazan@ryazangov.ru

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад № 96»

Т.О.Пронина

17 августа 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
приготавливаемых блюд
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения
«Центр развития ребенка - детский сад № 96»
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,7 9	6,77	53,06	320	165
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
	Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	492
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Суп вермишелевый на кур.б-не	200	2,74	0,6 6	11,50	63,2	110
	Жаркое по-домашнему с вареной курицей	220	27,5 3	7,47	21,95	265	276
	Компот суш.фр.	180	0,89	0,06	28,58	118	376
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Сырники из творога	200	37,3 8	25,34	22,8	368	231
	Кисель из св.ягод	180	0,16 2	0,09	24,40	98,9	378
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,1 2	59,81	268,65	1841	
			+1,	-0,19	+8,65	+41	

			12				
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная, вязкая	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб с сыром, маслом	63	7,15	8,02	19,39	178	3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ОБЕД	Суп свекольный на м – бульоне со сметаной	200	1,30	4,05	10,24	73,6	74
	Голубцы ленивые	200	17,6 5	11,3	25,32	273	298
	Сметан.соус	50	0,70	2,50	2,83	37	354
	Компот из св.ягод	180	0,32	0,08	24,0	99	372
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Рыбная котлета	80	10,9 5	3,70	8,69	112	256
	с пшенной кашей рассыпчатой с маслом	150	9,06	4,35	40,08	225	165
	Соус томат с овощ	50	0,73	3,54	6,29	60	349
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6 0	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,0 50	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,1	62,	261	1894	

			3	32			
			+3, 13	+2, 32	+1	+94	
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная, вязкая	200	3,05	0,4 4	36,92	164	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4 1	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,0 4	11,71	108,8	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	200	0,54	0,3 6	29,34	123	321
ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,1 2	4,55	52,9	20
	Щи на м/б-не со сметаной	200	1,74	4,8 8	8,48	85	67
	Котлета рубленая куриная	80	14,2 3	7,1 7	13,30	175	305
	<i>ИЛИ</i>						
	Курица тушеная	120	13,24	12,77	10,94	165	301
	Сметанный соус						354
	С макаронами	150	8,86	5,9 8	39,81	248	165
Компот из плодов шиповника	180	0,89	0,0 6	28,58	118	376	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Рагу из овощей	155	1,79	9,2 4	11,17	135	137

	Булочка домашняя	50	3,64	6,2 6	26,96	179	469
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,0 2	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6 0	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,0 50	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,1 2	59, 80	269,25	1844	
			+12	-20	+8,25	+44	
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	4,52	4,0 7	30,57	177	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,1 9	15,82	107	397
	Хлеб с сыром, маслом	63	7,15	8,0 2	19,39	178	3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	200	1,0	-	20,20	84	399
ОБЕД	Суп гороховый на овощ бульоне	200	5,49	5,2 7	16,32	135	81
	Гуляш из вар.сердца с картофель пюре	80 150	10,3 1 2,17	8,1 5 5,8 2	2,62 24,74	125 166	277 321

	Компот из лимонов	180	0,4	0,0 9	30,9	126	374
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат овощной	60	0,73	0,1 2	4,55	52,9	20
	Омлет натуральный с маслом	140	7,52	13, 46	1,51	157	215
	Чай	180/ 10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,8 6	63, 12	268,75	1835	
			+4, 86	+3, 12	+7,75	+35	
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	200	5,67	5,2 8	32,55	200	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4 1	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,0 4	11,71	108,8	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,1 2	4,55	52,9	20

	Суп овощной на м/б-не, со сметаной	200	1,36	3,8 6	209,8	62	67
	Котлета мясная	80	12,4 4	9,2 4	12,56	183	282
	Картофельное пюре	150	2,17	5,8 2	24,74	166	321
	Компот с/фр	180	0,44	0,0 2	27,77	113	276
ПОЛДНИК	Сок	200	1,04	-	20,20	84	399
	Кондитерское изделие	25	2,12	4,3 6	14,86	107	492
УЖИН	Пудинг рисовый с изюмом	200	6,90	10, 72	65,92	388	195
	Снежок	180	5,22	4,5 0	7,20	90	401
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6 0	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,0 50	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,9 2	59, 72	264,12	1845	
			+2, 92	-28	+4,12	+45	
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	200	11,1 7	10, 28	31,78	264	206
	Кофейный напиток с	180	2,65	1,7 9	18,83	102	395

	МОЛОКОМ						
	Печенье	25	2,12	4,3 6	14,76	107	492
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ОБЕД	Суп картофельный на курином/б-не	200	1,87	2,2 6	13,31	80,8	77
	Капуста тушённая с варёной курицей	150 80	5,6 18,0 8	5,4 1 13, 60	15,98 -	127 195	336 300
	Компот из суш фруктов	180	0,89	0,0 6	28,58	118	376
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,5 0	7,20	90	401
УЖИН	Пудинг из творога запеченный	200	35,0 8	24, 1	34,3	294	235
	Кисель из св.ягод	180	0,16 2	0,0 9	24,40	98,9	378
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,6 3	59,45	262,65	1832	
			+0, 63	-0,55	+2,65	+32	

7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная, вязкая	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ОБЕД	Рассольник на м/б-не со сметаной	200	1,30	4,05	10,24	73,6	74
	Котлета мясная	80	12,4 4	9,24	12,56	183	282
	Рагу из овощей с маслом	150	1,79	9,24	11,17	135	137
	Компот из св.ягод	180	0,3	0,12	22,15	91	375
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Пудинг рыбный	200	23,6 0	12,25	17,5	274	269
	Чай	180/ 10	0,06	0,02	9,99	40	292
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,050	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,3 3	60,25	261,03	1828	
			+33	+25	+1,03	+28	
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная,	200	3,05	0,44	36,92	164	168

	вязкая						
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,04	11,71	108,8	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	200	1	-	20,20	84	399
ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,12	4,55	52,9	20
	Борщ на кур/б-не со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	82	57
	Котлета рубленая	75	14,23	7,17	13,30	175	305
	Или Курица тушёная	85	13,24	12,77	10,94	165	301
	Соус сметан.	50	0,70	2,50	2,93	37	354
	Картофельное пюре	150	2,64	4,85	20,61	138	321
	Компот из плодов шиповника	180	0,89	0,06	28,58	118	398
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,79	6,77	53,06	320	165
	Молоко	180	5,48	4,08	7,58	102	400
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	

	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,0 50	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,5 1	63, 18	268,35	1853	
			+51	+3, 18	+7,35	+53	
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	4,52	4,0 7	30,57	177	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,1 9	15,82	107	397
	Хлеб с сыром, маслом	63	7,15	8,0 2	19,39	178	3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	200	0,90	-	18,18	76	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	6,88	6,7 2	1,46	134	187
	Гуляш из вар печени с рисом	80 150	10,3 18,8 6	8,1 5 5,9 8	2,62 39,81	125 248	277 165
	Компот из лимонов	180	0,4	0,0 9	30,9	126	374
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
УЖИН	Салат из картофеля, с зелёным горошком	200	3,9	10, 5	19,5	188	25

	Чай	180/ 10	0,06	0,0 2	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,05	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,13	63,21	267	1835	
			+6, 13	+3, 21	+6	+35	
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	200	3,05	0,4 4	36,92	164	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4 1	14,36	91	395
	Хлеб с маслом	48	1,96	6,0 4	11,71	108,8	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ОБЕД	Салат овощной	60	0,73	0,1 2	4,55	52,9	20
	Щи на мясн/б-не со сметаной	200	1,74	4,4 8	8,48	83	67
	Суфле из отв. мяса	80	15,5 6	11, 39	16,70	232	279
	Картофельное пюре с маслом	150	3,17	5,8 2	24,74	166	321
	Компот из суш.фруктов	180	0,89	0,0 6	28,58	118	376
ПОЛДНИК	Сок	200	1,04	-	20,20	84	399

	Кондитерское изделие	25	2,12	4,3 6	14,76	107	492
УЖИН	Крупеник	200	22,4 7	15, 95	43,86	409	186
	Снежок	180	5,22	4,5 0	7,20	90	401
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6 0	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	80	7,90	0,0 50	24,15	117	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,9 5	60, 72	264,48	1878	
			+5, 95	+0, 72	+3,48	+78	