



Утверждаю
МДОУ «Рязанский детский сад №10»
Заведующий
О.Б. Рубайлова
Приказ от 28 мая 2021 г. № 101

Примерное десятидневное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Рязанский детский сад №10»
от 3 лет до 7 лет
с 24 – часовым пребыванием
(весна – лето)

Разработано в соответствии
с санитарно-эпидемиологическими правилами
и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения"
утвержденными постановлением Главного
государственного санитарного врача
России от 27 октября 2020 г. N 32

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет ккал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак: День 1	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	Каша «Дружба» молочная.	220	4,8	5,13	19,8	207,00	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,67	14,17	93,30	395
	Печенье	40	2,10	7,6	26,04	184,0	9.7.9.8«Лечебное и рациональное питание. Картошка блюда» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестёр детских ЛПУ. В.И.Мурох, Л.А.Соко ловская и др.-2-е изд.- Минск: «Урожай» 2002.
	Итого:	460	10,0	15,4	60,01	484,3	
	Обед	Норма выхода блюда	600				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14,71	103,8	82
	Рагу из овощей - куры отварные	235	21,93	16,99	17,84	291,13	137
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,70	96,00	ГОСТ 31807- 2018	
Итого:	685	26,86	19,8	79,0	603,93		
Полдник	Норма выхода блюда	250					
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,22	4,68	7,7	77,9	22	

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,51	25,4	118,75	ГОСТ 31807-2018
	Сок	100	0,1	0	10,10	46,00	
	Итого:	250	5,27	0,51	43,2	242,65	
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	Салат из свежих овощей	60	0,42	2,16	2,22	26,6	13
	Блинчики	100	6,74	8,76	27,16	207	447
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378
	Фрукт яблоко	70	0,36	0,36	6,23	30,8	368
	Итого:	410	7,79	11,37	56,55	346,4	
	П. Ужин						
	Кефир 2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	401
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетологов, диетологов ЛПУ, В.И.Мурох, Д.А.Соколовская и др. 2-е изд. - Минск: «Урожай» 2002.
	Итого:	160	5,47	7,3	27,8	151,9	
Итого за 1 день		1965	55,39	59,06	266,56	1829,18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
День 2	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+					
		5%					
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,50	6,00	20,84	136,00	93
	Какао с молоком	200	3,30	4,30	13,83	110,10	397

	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,20	6,21	20,04	154,00	1
	Итого:	469	12,00	16,51	54,71	400,1	
Обед	Норма выхода блюда	600					
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,0	3,8	18,51	143,76	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,12	137	321
	Гуляш из отварного мяса	80	8,28	8,27	7,64	126	277
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	660	20,82	17,55	87,47	590,76	
	Норма выхода блюда	250					
	Салат из моркови и яблок	70	2,66	1,13	4,72	49,14	38
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95,00	ГОСТ 31807-2018	
Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	399	
Итого:	250	11	6,14	35,42	252,94		
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	Пудинг из творога (запеченный)	130	15,00	11,34	33,54	250,8	235
	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354
	Чай	180	0	0	7,00	28,00	391
	Фрукты груша	70	0,36	0,21	7,2	32,2	368
	Итого:	435	15,81	14,25	51,94	351	
П ужин							
	Ряженка	140	4,2	3,5	5,88	71	401
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9,7,9,8«Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетосестр детских

	Итого:	160	5,61	7,3	28,08	152,9	
Итого за 2 день		1944	65,24	61,75	259,62	1747,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет ккал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
День 3	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	Каша гречневая вязкая	220	8,1	7,1	36,30	243,9	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,67	14,17	93,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40 9	3,20	6,21	20,04	154	1
	Итого:	469	14,3	15,98	70,51	491,2	
Обед	Норма выхода блюда	600					
	Суп с рыбными консервами	200	4,87	7,72	13,47	134	87
	Картофель в молоке	130	3,04	3,23	17,11	119,72	319
	Котлета рыбная запеченная	80	7,69	6,76	7,98	128	255
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807- 2018
	Итого:	660	18,38	17,25	85,02	590,72	
Подник	Норма выхода блюда	250					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,71	5,59	3,03	64,52	15
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,6	30,48	142,5	ГОСТ 31807-

	Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	2018	
	Итого:	250	5,49	6,19	43,61	253,02		
Ужин	Норма выхода блюда	450						
	Капуста тушеная	150	2,77	4,85	14,14	112,65	336	
	Шницель рубленый	80	11,42	10,42	14,85	185	282	
	Чай с лимоном	200	0,6	0,01	7,21	30,31	393	
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368	
	Итого:	480	15,54	15,53	46,7	375,76		
П ужин								
	Молоко 3,2 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400	
	Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1		
Итого за 3 день		2029	58,81	59,2	253,83	1800,8		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп-туры
День 4	Единица измерен.	3-7 лет г	3-7 лет г	3-7 лет г	3-7 лет г	3-7 лет ккал		
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал						
	Омлет натуральнй	80	7,05	13,59	1,35	146	215	
	Салат из горошка зеленого	40	0,72	0,04	1,96	11,00	10	
	консервированного							
	Какао с молоком	200	3,3	4,3	13,83	111,1	397	
	Бутерброд с сыром	70	8,00	7,62	20,32	200,9	3	
	Итого:	390	19,07	25,55	37,46	469		
Обед	Норма выхода блюда	600						
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,5	6,9	11,0	101,6	57	
	Картофель в молоке	150	1,08	3,23	19,74	109,72	319	
	Бефстроганов из печени говяжьей	130	12,0	10,80	9,90	198,90	148	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372	

Подлинник	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	
	Итого:	710	19,06	21,61	80,84	594,22	
	Норма выхода блюда	250					
	Салат овощной с яблоками и свежлой	90	1,23	0,21	7,65	38,43	35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95,00	ГОСТ 31807-2018
	Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	399
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер детских ЛПУ. В.И.Мурок, Л.А.Соколовская и др.-2-е изд.- Минск: «Урожай» 2002.
	Итого:	250	5,9	4,42	60,27	261,33	
	Норма выхода блюда	450					
	Ужин	Сырники из творога	100	15,6	8,50	19,67	204
Соус сметанный		25	0,45	2,7	4,2	40	354
Салат картофельный с зеленым горошком		90	1,77	4,71	8,8	74,78	25
Кисель из плодов или ягод свежих		180	0,27	0,09	20,94	82	378
Фрукт груша		50	0,4	0,15	5,15	23	368
Итого:		445	18,49	16,15	58,76	423,78	
П.ужин							
	Молоко 2,5%	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400
	Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1	
Итого за 4 день	1965	67,62	71,98	245,32	1838,43		
Прим пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп-туры
		блюда	Б	Ж	У		
День 5	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	

Завтрак:		400+						
Норма выхода блюда		5% ккал						
	Каша манная вязкая с изюмом	220	6,00	7,65	29,00	200,2	176	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,67	14,17	93,3	395	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,32	154,00	1	
	Итого:	469	12,2	16,53	63,49	447,5		
Обед		600						
Норма выхода блюда								
	Суп картофельный с крупой	200	2,9	6,92	18,32	115,4	80	
	Макаронные изделия отварные	185	6,35	6,02	35,26	224,6	317	
	Котлеты рубленные	80	10,42	9,42	15,85	155,3	282	
	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,24	1,75	20	355	
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376	
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,0	ГОСТ 31807-2018	
	Итого:	740	22,89	24,14	117,64	724,3		
Полдник		250						
Норма выхода блюда								
	Суфле из рыбы	100	16,1	5,71	4,06	150,0	268	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0	ГОСТ 31807-2018	
	Сок	100	0,5	0	10,1	46,0	399	
	Итого:	250	20,5	6,21	39,56	314		
Ужин		450						
Норма выхода блюда								
	Винегрет овощной	180	2,45	11,12	15,19	150	45	
	Тефтели мясные	60	5,59	6,26	9,13	108	287	
	Соус сметанный с томатом	20	0,44	1,24	1,75	20	355	
	Чай с лимоном	180	0,6	0,01	7,21	30,31	393	
	Фрукт яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	368	
	Итого:	510	8,84	17,59	36,43	310,31		

П ужин							
	Ряженка	170	5,1	4,25	7,14	86,7	401
	Итого:	170	5,1	4,25	7,14	86,7	
Итого за 5 день		2139	69,53	68,72	264,26	1882,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
День 6	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	Каша вязкая пшениная	220	5,90	7,20	37,30	207	168
	Какао с молоком	200	3,30	4,30	13,80	110,1	397
	Печенье	20	1,41	3,80	22,20	81,9	9.7.9.8«Лечебное и рациональное питание. Картошка блюда». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер детских ЛПУ. В.И.Мурох, Л.А.Соко ловская и др..2-е изд.- Минск: Урожай» 2002.
	Итого:	480	15,69	19,90	73,58	461,80	213
Обед	Норма выхода блюда	600					
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,70	4,80	14,50	96,00	81
	Ленивые голубцы	220	19,45	12,48	27,57	300,66	298
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,70	96,00	ГОСТ 31807- 2018

		ккал							
	Омлет натуральный	80	7,05	13,59	1,35	156	215		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,67	14,17	93,3	395		
	Бутерброд с маслом и сыром	77	8,00	7,62	20,36	210,8	3		
	Итого:	357	18,05	23,88	35,88	460,1			
Обед	Норма выхода блюда	600							
	Суп картофельный	200	3,13	4,92	13,15	90,8	77		
	Фрикадельки мясные	70	10,3	7,08	0,55	109,42	121		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	21,12	137	321		
	Биточки рыбные запеченные	80	7,69	3,76	7,98	108	255		
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376		
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	22,70	96,00	ГОСТ 31807-2018		
	Итого:	750	26,96	21,1	93,26	654,22			
Подник	Норма выхода блюда	250							
	Салат из картофеля с соевыми огурами	100	1,22	4,68	7,7	77,9	22		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0	ГОСТ 31807-2018		
	Сок	100	0,5	0	10,1	46,00	399		
	Итого:	250	5,62	5,18	43,2	241,9			
Ужин	Норма выхода блюда	450							
	Запеканка из творога	130	22,8	6,66	28,2	296,4	237		
	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354		
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378		
	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57	368		
	Итого:	395	24,42	9,75	65,94	475,4			
II ужин									
	Молоко 3,2 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400		
	Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1			

Итого за 7 дней 1922 80,15 64,16 246,27 1921,72

Применяется	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		3-7 лет	г	Б	Ж	У	3-7 лет		
День 8	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	ккал	
Загрузка:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал							
	Каша вязкая геркулесовая	220	3,79	4,48	19,03	141	168		
	Какао с молоком	200	3,3	4,3	13,83	110,1	397		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,4	154,00	1		
	Итого:	469	10,29	14,99	53,26	405,1			
Обед	Норма выхода блюда	600							
	Борщ с картофелем	200	4,30	11,4	12	87,84	58		
	Плов с птицей	220	22	14,32	36,79	358	304		
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372		
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96	ГОСТ 31807-2018		
	Итого:	650	28,78	26,4	88,99	629,84			
Подливка	Норма выхода блюда	250							
	Салат из белокочанной капусты	90	1,26	2,55	7,7	78,66	20		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95	ГОСТ 31807-2018		
	Сок	100	0,5	0	10,1	46	399		
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер детских ДПП.		

Применение	Вид	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур			
		Б	Ж	У	г					
Итого:	Итого:	160	5,61	7,3	28,08	151,9	401			
		2079	63,18	73,11	286,31	1858,64				
Итого за 8 день										
Ужин	Итого:	250	6,33	6,76	60,32	301,56	401			
		450								
Ужин	Итого:	150	3,06	4,80	21,2	137	401			
		110	8,49	10,5	18,34	156,64				
		60	0,42	2,16	2,22	26,6				
		180			7,00	28,00				
		50	0,2	0,2	4,9	22				
		550	12,17	17,66	55,66	370,24				
		140	4,2	3,5	5,88	71				
		20	1,41	3,8	22,2	81,9				
		Итого:								
		Итого за 8 день								
Итого:	Итого:	160	5,61	7,3	28,08	151,9	401			
		2079	63,18	73,11	286,31	1858,64				
Итого за 8 день										
Применение	Вид	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур			
		Б	Ж	У	г					
День 9	Единица измерен.	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	168			
		г	г	г	г	ккал				
Итого:	Итого:	400+					168			
		5% ккал								
Итого:	Итого:	220	3,09	5,28	32,11	188	168			
		200	3,00	2,67	14,17	86,16				
Итого за 8 день										
Итого:	Итого:	160	5,61	7,3	28,08	151,9	401			
		2079	63,18	73,11	286,31	1858,64				
Итого за 8 день										

В.И.Мурох, Л.А.Соко
ловская и др. 2-е
изд. -
Минск: «Урожай»
2002.

9.7.9.8 «Лечебное
и рационное
питание. Картошка
блюдо» Практическое
руководство для
врачей-диетологов,
диетестер детских
ШТУ
В.И.Мурох, Л.А.Соко
ловская и др. 2-е
изд. -
Минск: «Урожай»
2002.

Обед	Молоком									
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,4	154,00	1			
	Итого:	469	9,29	14,16	66,68	428,16				
	Норма выхода блюда	600								
	Суп рассольник	200	1,3	3,03	10,45	83,4	74			
	Капуста тушеная	150	2,77	4,85	14,14	112,65	132			
	Бефстроганов из отварного мяса	90	11,63	9,3	6,45	140	278			
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376			
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96	ГОСТ 31807-2018			
	Итого:	690	18,48	17,72	77,5	545,05				
Норма выхода блюда	250									
Полдник	Салат из капусты белокочанной и морской капусты	90	1,83	5,8	9,9	92	49			
	Дйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,16	47,5	ГОСТ 31807-2018			
	Сок	100	0,5	0	10,1	46	399			
	Итого:	250	8,99	10,6	30,44	248,3				
	Норма выхода блюда	450								
	Ужин	Вареники ленивые (отварные)	130	14,13	8,09	27	245	229		
		Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354		
		Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378		
		Фрукт груша	100	0,40	0,3	10,3	46	368		
Итого:		435	15,25	11,18	62,44	413				
Норма выхода блюда										
П ужин		Молоко 2,5 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400		
		Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1			
		Итого за 9 день	1984	57,11	57,91	245,05	1724,61			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак: День 10	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	Каша ячневая вязкая	220	6,3	7,40	27,15	180,00	168
	Какао с молоком	200	3,3	4,3	13,83	110,1	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,4	154,0	1
	Итого:	469	12,8	17,91	61,38	444,1	
	Норма выхода блюда	600					
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,86	5,35	62	67
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,12	137	321
	Биточки мясные рубленые	80	10,42	9,42	12,85	185,3	282
Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,24	1,75	20	355	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372	
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807- 2018	
Итого:	685	18,16	20	81,27	588,3		
Норма выхода блюда	250						
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	15,1	5,9	4,2	130	249
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,24	71,25	ГОСТ 31807- 2018
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9.7.9.8«Лечебное и рациональное питание. Картошка блюда» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетологов детских
	Итого:	150	18,88	6,5	41,68	281,15	

	Сок	100	0,5	0	10,1	46,00	399
	Итого:	250	19,38	10,0	51,74	329,15	
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	Салат из картофеля с зеленым горошком	90	1,77	4,71	8,8	74,78	25
	Булочка домашняя	110	7,73	15,02	64,7	329	469
	Чай с лимоном	180	0,6	0,01	7,21	30,31	393
	Фрукт яблоко	70	0,36	0,36	0,68	30,8	368
	Итого:	450	10,46	20,1	81,39	464,89	
Итого за 10 дней	Ряженка	140	4,2	3,5	5,88	71	401
	Итого:	140	4,2	3,5	5,88	71	
Итого за 10 дней		1994	65,00	71,51	28166	1897,44	
ВСЕГО за 10 дней		20056	648,16	659,52	2644,23	18375,14	
с учетом нагрузки за 10 дней		2005,6	64,8	66	264,42	1837,51	