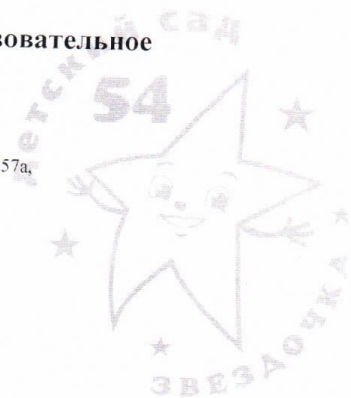


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №54
«Звездочка»

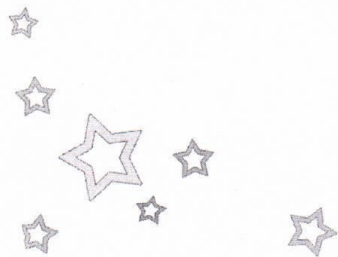
456789, г. Озерск Челябинской области., ул. Дзержинского, д. 57а,
тел. (35-130) 7-84-30, 7-57-93,
mbdou54-ozersk@yandex.ru



Утверждено
Заведующим МБДОУ ЦРР ДС №54
(приказ от 14.05.2026 № 21)

**Примерное десятидневное диетическое меню
(замена курицы)
для обучающихся МБДОУ ЦРР ДС №54
в возрасте старше 3 лет**

- В ежедневном меню используется йодированная соль.
- Объемы блюд второго завтрака рассчитаны согласно таблицы 3 Приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 неделя - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша 5 злаков	180	7,00	6,00	26,00	186,00	234/1
	Бутерброды с маслом	50	2,00	4,00	15,00	109,00	70/71/1
	Чай с молоком/чай с сахаром	180	2,00	2,00	11,00	66,00	460/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10,91	12,04	52,27	361,06	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	100	3,00	3,00	14,00	91,00	465/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3,17	2,63	13,65	90,87	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп крестьянский с крупой на буль	180	2,00	2,00	11,00	72,00	118/1
	Суфле из свинины	70	11,00	22,00	2,00	255,00	368/1
	Макаронные изделия отварные с ови	130	4,00	1,00	28,00	142,00	256/1
	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	30,00	121,00	487/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,00	20,00	90,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,51	26,22	91,30	679,35	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша манная молочная жидкая	180	8,00	9,00	27,00	219,00	230/1
	Компот из яблок и красной смороди	180	0,00	0,00	13,00	52,00	497/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	8,11	9,12	39,31	271,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	42,00	50,00	197,00	1403,00	

Утверждаю:

Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

Неделя - вторник

Приложение №12

: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша рисовая молочная жидкая	190	5,00	5,00	28,00	182,00	236/1
	Бутерброды с маслом	50	3,00	5,00	18,00	122,00	70/71/1
	Какао с молоком	180	3,00	3,00	8,00	65,00	462/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	10,88	12,65	53,10	369,70	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Снежок 2,5%	100	4,00	3,00	14,00	94,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3,80	2,50	14,00	93,70	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,00	4,00	7,00	76,00	104/1
	Фрикадельки мясные	70	9,00	17,00	12,00	232,00	145/1
	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,00	1,00	25,00	132,00	203/1
	Соус томатный	30	0,00	0,00	2,00	10,00	419/1
	Компот из смеси сухофруктов	190	1,00	0,00	48,00	193,00	495/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	19,18	21,65	93,00	643,47	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты морковные	150	6,00	7,00	19,00	160,00	190/1
	Соус молочный сладкий	30	1,00	2,00	5,00	37,00	406/1
	Компот из вишни	180	0,00	0,00	5,00	20,00	601/1
	Печенье (весовое)	14	1,00	1,00	11,00	58,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	374	8,05	9,38	39,54	274,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1504	42,00	46,00	200,00	1381,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 неделя - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша пшенная вязкая	180	8,00	8,00	35,00	249,00	225/1
	Бутерброды с маслом	50	2,00	5,00	15,00	112,00	70/71/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	3,00	12,00	457/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10,81	12,76	53,66	372,62	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	100	3,00	3,00	5,00	59,00	469/1
	Печенье (весовое)	12	1,00	1,00	9,00	50,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	112	4,15	3,83	14,28	108,19	
О. Д			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекольник со свиной и сметаной	180	4,00	10,00	12,00	159,00	600/1
	Тефтели рыбные тушеные с молоком	70	9,00	4,00	10,00	117,00	307/1
	Пюре картофельное	130	3,00	6,00	20,00	146,00	377/1
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	29,00	118,00	601/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,00	20,00	90,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	18,88	21,03	91,46	630,54	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из творога с манной крупой	150	8,00	9,00	25,00	212,00	189/1
	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	15,00	60,00	459/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	8,17	9,06	39,28	271,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452	42,00	47,00	199,00	1383,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Июня - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша манная молочная жидкая	180	7,00	5,00	28,00	188,00	230/1
	Бутерброды с маслом	50	3,00	6,00	18,00	133,00	70/71/1
	Чай с молоком/чай с сахаром	180	1,00	1,00	7,00	44,00	460/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10,87	12,44	52,60	365,75	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Снежок 2,5%	100	4,00	3,00	14,00	94,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3,80	2,50	14,00	93,70	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп вермишелевый со свиной	180	4,00	3,00	26,00	147,00	129/1
	Бигус из свинины	200	13,00	24,00	9,00	299,00	329/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	35,00	143,00	495/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,00	21,00	94,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	18,96	27,07	90,90	683,11	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка картофельная	150	7,00	8,00	16,00	165,00	200/1
	Соус молочный к блюдам	15	1,00	1,00	3,00	24,00	403/1
	Компот из яблок и красной смородины	180	0,00	0,00	21,00	84,00	497/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	345	8,16	9,30	39,10	272,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	42,00	51,00	197,00	1415,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп молочный с вермишелью	180	4,00	7,00	18,00	155,00	139/1
	Бутерброды с сыром	50	4,00	3,00	16,00	105,00	63/64/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,00	18,00	102,00	465/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	11,12	12,10	52,15	361,96	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	90	3,00	3,00	5,00	59,00	469/1
	Печенье (весовое)	12	1,00	1,00	9,00	50,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	102	4,15	3,83	14,28	108,19	
О. Д			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ со свиной и сметаной	180	6,00	8,00	13,00	149,00	93/1
	Рыба запеченная в омлете	70	9,00	7,00	4,00	116,00	300/1
	Пюре из овощей	130	3,00	5,00	12,00	106,00	384/1
	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	42,00	172,00	487/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,00	20,00	90,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,48	21,12	91,16	632,56	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пирог творожный "Саратовский"	150	8,00	9,00	22,00	201,00	32/0
	Компот из вишни	180	0,00	0,00	17,00	71,00	601/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	8,37	9,13	39,17	272,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1442	43,00	46,00	197,00	1375,00	

Утверждаю:

Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Понедельник - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,00	7,00	32,00	226,00	236/1
	Бутерброды с маслом	50	3,00	5,00	19,00	130,00	70/71/1
	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	2,00	10,00	459/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	10,86	12,19	53,24	365,99	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	100	3,00	3,00	13,00	90,00	462/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3,17	2,67	13,39	90,23	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты со свиной	180	5,00	9,00	5,00	118,00	400/1
	Жаркое по-домашнему со свиной	200	10,00	17,00	24,00	295,00	328/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	34,00	138,00	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	28	3,00	0,00	18,00	85,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	608	18,98	26,64	91,22	680,46	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка манная со свежими плодами	180	9,00	9,00	36,00	260,00	249/1
	Компот из смородины красной	180	0,00	0,00	3,00	14,00	490/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	8,67	9,10	39,42	274,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1498	42,00	51,00	197,00	1411,00	

Утверждаю:
Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

Понедельник - Вторник

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша 5 злаков	180	6,00	8,00	24,00	193,00	234/1
	Бутерброды с сыром	50	3,00	2,00	13,00	85,00	63/64/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,00	2,00	15,00	84,00	465/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	11,33	12,05	52,16	362,38	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Снежок 2,5%	100	4,00	3,00	14,00	94,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3,80	2,50	14,00	93,70	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекольник вегетарианский со сметаной	180	2,00	2,00	17,00	93,00	98/1
	Котлеты из свинины	70	9,00	20,00	1,00	220,00	601/1
	Пюре картофельное	130	5,00	2,00	39,00	193,00	377/1
	Компот из яблок и красной смородины	180	0,00	0,00	17,00	70,00	497/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,00	0,00	8,00	40,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	8,00	38,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	18,99	23,71	91,37	654,67	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет натуральный	150	8,00	9,00	10,00	153,00	268/1
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	29,00	120,00	601/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	8,08	9,26	39,43	273,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	42,00	48,00	197,00	1384,00	

Утверждаю:
Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Понеделье - среда

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая вязкая	180	8,00	8,00	28,00	216,00	213/1
	Бутерброды с маслом	50	2,00	5,00	15,00	112,00	70/71/1
	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,00	34,00	459/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10,86	12,10	52,26	361,29	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с молоком/чай с сахаром	100	3,00	3,00	14,00	91,00	460/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	2,92	2,51	14,19	90,99	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп вермишелевый со свиной	180	4,00	5,00	19,00	133,00	129/1
	Свинина отварная порционная	70	10,00	23,00	0,00	249,00	366/1
	Капуста тушеная	130	3,00	0,00	24,00	111,00	380/1
	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	30,00	124,00	487/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,00	0,00	8,00	40,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	9,00	40,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,48	28,36	91,19	697,77	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сырники из творога запеченные	150	7,00	8,00	24,00	200,00	286/1
	Молоко сгущенное	10	1,00	1,00	6,00	33,00	
	Компот из вишни	180	0,00	0,00	10,00	40,00	601/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	8,21	9,18	39,22	272,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	41,00	52,00	197,00	1422,00	

Утверждаю:

Заведующий

Ю. С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

Понеделья - четверг

Приложение №12

: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша пшенная вязкая	200	7,00	9,00	28,00	223,00	225/1
	Бутерброды с сыром	50	5,00	4,00	15,00	110,00	63/64/1
	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	10,00	42,00	459/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	11,82	12,68	53,41	375,02	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	90	3,00	3,00	5,00	53,00	469/1
	Печенье (весовое)	12	1,00	1,00	9,00	50,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	102	3,86	3,58	13,80	102,86	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник ленинградский со свини	180	5,00	12,00	19,00	205,00	100/1
	Печень говяжья по-строгановски	80	14,00	9,00	6,00	161,00	356/1
	Пюре из овощей	130	3,00	5,00	20,00	131,00	384/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	24,00	99,00	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	40	2,00	0,00	12,00	59,00	573/1
	Хлеб ржаной	35	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	24,80	26,25	91,23	700,01	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	4,00	25,00	145,00	152/1
	Икра кабачковая	30	1,00	2,00	2,00	33,00	
	Какао с молоком	180	4,00	4,00	12,00	99,00	462/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	8,18	9,67	39,45	277,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1537	49,00	52,00	198,00	1455,00	

Утверждаю:

Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: ?Аллерг.Са МБДОУ ЦРР ДС №54

II неделя - пятница

Приложение №12

: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп молочный с вермишелью	180	5,00	5,00	18,00	143,00	139/1
	Бутерброды с маслом	50	3,00	5,00	18,00	122,00	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,00	16,00	97,00	465/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10,84	12,17	52,48	362,66	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Снежок 2,5%	100	4,00	3,00	14,00	94,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3,80	2,50	14,00	93,70	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп кудрявый со свиной	180	6,00	10,00	15,00	175,00	116/1
	Котлеты рыбные любительские	70	6,00	5,00	2,00	81,00	308/1
	Рис отварной с овощами	130	4,00	6,00	39,00	222,00	385/1
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	17,00	70,00	601/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	2,00	0,00	10,00	47,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	9,00	40,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	18,84	21,61	91,47	635,51	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из макарон с творогом/ма	150	8,00	9,00	30,00	232,00	265/1
	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	10,00	40,00	487/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	8,35	9,10	39,24	272,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	42,00	45,00	197,00	1364,00	