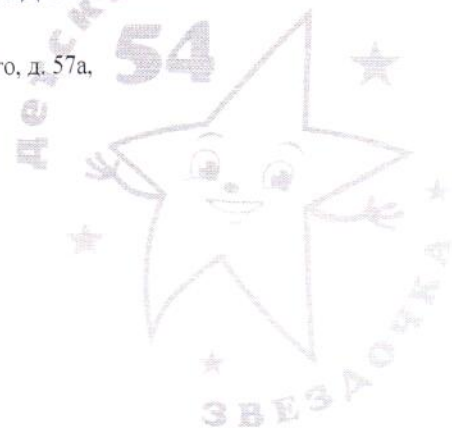


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №54
«Звездочка»**

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 меню для обучающихся
МБДОУ ЦРР ДС №54 в возрасте до 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



Предыдущая редакция утверждена приказом №21 от 09.01.2025г.

Утверждаю:
Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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 5 злаков	150	5,00	6,00	20,00	152,00	234/1
	Бутерброды с маслом	40	2,00	3,00	13,00	85,00	70/71/1
	Чай с молоком	160	1,00	1,00	8,00	46,00	460/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,62	9,60	40,74	283,73	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	100	3,00	2,00	10,00	74,00	465/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	2,88	2,38	10,17	73,57	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп крестьянский с крупой на курин	150	2,00	3,00	8,00	66,00	118/1
	Суфле из птицы	50	8,00	10,00	2,00	133,00	368/1
	Макаронные изделия отварные с овс	110	4,00	3,00	24,00	135,00	256/1
	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	20,00	83,00	487/1
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	17,00	76,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490	15,39	16,43	71,23	493,88	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет с батоном и сыром	110	6,00	7,00	22,00	176,00	268/1
	Компот из яблок и красной смороди	100	0,00	0,00	9,00	36,00	497/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6,35	7,11	30,49	211,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1150	33,00	36,00	153,00	1063,00	

Утверждаю:
Заведующий  Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 неделя - Вторник

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	170	4,00	4,00	22,00	140,00	236/1
	Бутерброды с маслом	30	2,00	3,00	13,00	91,00	70/71/1
	Какао с молоком	150	3,00	2,00	5,00	52,00	462/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,75	9,46	40,57	282,43	
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	150	4,00	3,00	6,00	65,00	104/1
	Фрикадельки мясные	50	7,00	14,00	4,00	169,00	145/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,00	1,00	16,00	86,00	203/1
	Соус томатный	15	0,00	0,00	1,00	4,00	419/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,00	0,00	45,00	181,00	495/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	475	14,75	17,95	71,28	505,73	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты морковные	130	4,00	5,00	16,00	124,00	190/1
	Соус молочный сладкий	20	1,00	1,00	3,00	23,00	406/1
	Компот из вишни	150	0,00	0,00	1,00	6,00	601/1
	Печенье (весовое)	14	1,00	1,00	11,00	58,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	314	6,34	7,06	30,41	210,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1239	34,00	37,00	156,00	1092,00	

Утверждаю:
Заведующий  Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

I неделя - среда

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 пшенная вязкая	150	6,00	6,00	22,00	162,00	225/1
	Бутерброды с маслом	30	2,00	4,00	16,00	108,00	70/71/1
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	3,00	12,00	457/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,43	9,41	40,96	282,19	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	100	4,00	4,00	7,00	80,00	469/1
	Печенье (весовое)	12	1,00	1,00	9,00	50,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	112	5,31	4,83	16,20	129,51	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекольник с курой и сметаной	150	4,00	9,00	10,00	140,00	600/1
	Тефтели рыбные тушеные с молоком	50	7,00	4,00	6,00	82,00	307/1
	Пюре картофельное	110	3,00	3,00	17,00	109,00	377/1
	Компот из изюма	150	0,00	0,00	28,00	114,00	601/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	47,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	14,71	16,51	71,14	491,48	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из творога с манной крупой	130	6,00	7,00	18,00	160,00	189/1
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	13,00	52,00	459/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,29	7,21	30,42	211,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1222	35,00	38,00	159,00	1115,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Понедельник - 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	170	5,00	5,00	20,00	144,00	230/1
	Бутерброды с маслом	30	2,00	4,00	13,00	97,00	70/71/1
	Чай с молоком	150	1,00	1,00	7,00	41,00	460/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,39	9,48	40,64	281,54	
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 с курой	150	3,00	4,00	22,00	134,00	129/1
	Бигус из курицы	160	11,00	13,00	10,00	196,00	329/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	28,00	115,00	495/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	47,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	15,18	16,43	71,00	492,33	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка картофельная	110	5,00	5,00	15,00	126,00	200/1
	Соус молочный к блюдам	15	1,00	2,00	4,00	38,00	403/1
	Компот из яблок и красной смородины	150	0,00	0,00	11,00	47,00	497/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	6,28	7,13	30,48	211,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	34,00	36,00	156,00	1079,00	

Утверждаю:
Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя - 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	162	4,00	6,00	14,00	120,00	139/1
	Бутерброды с сыром	38	4,00	2,00	15,00	96,00	63/64/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,00	2,00	12,00	67,00	465/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,14	9,35	40,59	283,07	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	120	6,00	5,00	10,00	107,00	469/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	120	5,80	5,00	9,60	106,60	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ с курой и сметаной	150	5,00	7,00	10,00	126,00	93/1
	Рыба запеченная в омлете	50	7,00	5,00	4,00	84,00	300/1
	Пюре из овощей	110	2,00	5,00	13,00	102,00	384/1
	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	44,00	180,00	487/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	460	14,68	16,46	71,05	491,06	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пирог творожный "Саратовский"	130	7,00	7,00	17,00	157,00	32/0
	Компот из вишни	150	0,00	0,00	14,00	56,00	601/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,92	7,04	30,43	212,69	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	37,00	38,00	152,00	1093,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

II 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 рисовая молочная жидкая	170	6,00	6,00	26,00	187,00	236/1
	Бутерброды с маслом	30	2,00	3,00	13,00	88,00	70/71/1
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	2,00	9,00	459/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,43	9,39	41,60	284,57	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	103	3,00	2,00	10,00	73,00	462/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	103	2,78	2,33	10,24	73,07	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты с курой	150	3,00	6,00	4,00	88,00	400/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	10,00	10,00	24,00	228,00	328/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	33,00	131,00	495/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	14,86	16,47	71,15	492,01	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка манная со свежими плодами	150	6,00	7,00	30,00	206,00	249/1
	Компот из смородины красной	150	0,00	0,00	2,00	10,00	490/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,27	7,09	31,87	216,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1233	32,00	35,00	155,00	1066,00	

Утверждаю:

Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12

: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Понедельник - Вторник

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	167	5,00	6,00	22,00	164,00	234/1
	Бутерброды с сыром	33	3,00	2,00	11,00	78,00	63/64/1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,00	1,00	8,00	45,00	465/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,66	9,44	40,93	287,23	
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 смет.	150	2,00	1,00	14,00	69,00	98/1
	Котлеты из свинины	50	7,00	15,00	1,00	167,00	601/1
	Пюре картофельное	110	3,00	1,00	20,00	102,00	377/1
	Компот из яблок и красной смородины	150	0,00	0,00	17,00	68,00	497/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,00	0,00	9,00	45,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	14,67	17,05	71,19	496,94	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет натуральный	130	6,00	8,00	2,00	106,00	268/1
	Компот из изюма	150	0,00	0,00	28,00	113,00	601/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,56	8,11	30,00	219,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	35,00	37,00	156,00	1097,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю. С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

II 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 гречневая вязкая	170	7,00	6,00	23,00	170,00	213/1
	Бутерброды с маслом	30	2,00	4,00	13,00	93,00	70/71/1
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	4,00	17,00	459/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,62	9,38	40,39	280,35	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с молоком	105	3,00	2,00	11,00	74,00	460/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	105	2,73	2,34	10,56	74,13	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп вермишелевый с курой	150	3,00	5,00	8,00	86,00	129/1
	Котлеты из мяса птицы	50	7,00	8,00	5,00	118,00	372/1
	Капуста тушеная	110	3,00	4,00	11,00	87,00	380/1
	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	30,00	121,00	487/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,00	0,00	7,00	36,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	14,99	16,49	70,97	491,97	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сырники из творога запеченные	90	6,00	6,00	14,00	137,00	286/1
	Молоко сгущеное	10	1,00	1,00	6,00	33,00	
	Компот из вишни	150	0,00	0,00	10,00	41,00	601/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,71	7,17	30,06	211,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	33,00	35,00	152,00	1058,00	

Утверждаю:

Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

II неделя - 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	167	5,00	7,00	20,00	163,00	225/1
	Бутерброды с сыром	33	4,00	3,00	13,00	92,00	63/64/1
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	7,00	29,00	459/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,10	9,43	40,74	284,17	
10 ЧАСОВ			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	120	6,00	5,00	10,00	107,00	469/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	120	5,80	5,00	9,60	106,60	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник ленинградский с курой и	150	2,00	4,00	14,00	102,00	100/1
	Печень говяжья по-строгановски	60	11,00	8,00	5,00	133,00	356/1
	Пюре из овощей	110	2,00	4,00	10,00	88,00	384/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	20,00	79,00	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	2,00	0,00	12,00	59,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	17,70	16,90	71,00	506,68	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Картофель отварной с маслом	130	2,00	2,00	16,00	87,00	152/1
	Икра кабачковая	30	1,00	2,00	2,00	33,00	
	Какао с молоком	150	4,00	3,00	13,00	93,00	462/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	6,28	7,38	30,49	213,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	39,00	39,00	152,00	1111,00	

Утверждаю:
Заведующий

Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ЦРР ДС №54

Пятница - 19.11.2020

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	170	4,00	5,00	16,00	124,00	139/1
	Бутерброды с маслом	30	2,00	3,00	13,00	85,00	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,00	2,00	12,00	72,00	465/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,65	9,36	40,68	281,33	
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 с курицей	150	7,00	8,00	12,00	149,00	116/1
	Котлеты рыбные любительские	50	3,00	2,00	1,00	31,00	308/1
	Рис отварной с овощами	110	4,00	6,00	36,00	217,00	385/1
	Компот из изюма	150	0,00	0,00	12,00	50,00	601/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	15,12	16,41	70,85	491,35	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из макарон с творогом	130	7,00	7,00	21,00	171,00	265/1
	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	10,00	43,00	487/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	7,02	7,00	30,81	214,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	35,00	35,00	156,00	1081,00	