

**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



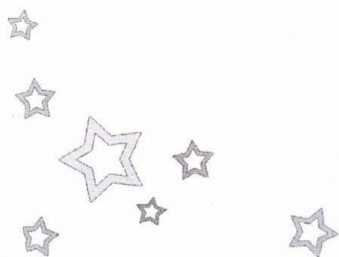
Утверждено

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

**Примерное десятидневное меню для обучающихся
МБДОУ ЦРР ДС №54 в возрасте 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



Предыдущая редакция утверждена приказом №21 от 09.01.2025г.

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

Понедельник - понедельник

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 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	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 курин	180	2,00	3,00	11,00	80,00	118/1
	Суфле из птицы	70	12,00	15,00	2,00	189,00	368/1
	Макаронные изделия отварные с овс	130	4,00	3,00	26,00	144,00	256/1
	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	32,00	132,00	487/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,00	20,00	90,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,67	21,10	91,49	634,37	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет с батоном и сыром	150	10,00	10,00	25,00	232,00	268/1
	Компот из яблок и красной смороди	180	0,00	0,00	18,00	74,00	497/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	10,15	10,54	42,62	305,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	44,00	46,00	200,00	1392,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Д/с 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	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: Д/с 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	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекольник с курой 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: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

Понедельник - 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 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	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 с курой	180	4,00	5,00	23,00	154,00	129/1
	Бигус из курицы	200	14,00	15,00	14,00	248,00	329/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	35,00	143,00	495/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,00	20,00	90,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,18	21,16	91,76	634,28	
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	9,29	39,15	272,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	42,00	45,00	198,00	1367,00	

Утверждаю:
Заведующий  Ю. С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с 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	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	
ОБЕД			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ с курой 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	

5

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

Приложение №12

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пятница - 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 с курой	180	4,00	7,00	5,00	96,00	400/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	13,00	14,00	32,00	309,00	328/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	34,00	137,00	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	2,00	0,00	10,00	47,00	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	10,00	45,00	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,47	21,43	91,01	634,69	
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	1490	42,00	45,00	197,00	1365,00	

Утверждаю:
Заведующий  Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

I 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 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 смет	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: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

II неделя - 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	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 с курой	180	4,00	5,00	12,00	112,00	129/1
	Котлеты из мяса птицы	70	9,00	11,00	8,00	174,00	372/1
	Капуста тушеная	130	3,00	4,00	23,00	136,00	380/1
	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	31,00	128,00	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	18,91	21,02	91,39	630,29	
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	45,00	197,00	1355,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

Понедельник - 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	6,00	9,00	27,00	209,00	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	11,07	12,03	52,26	361,56	
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 с курой и	180	3,00	6,00	19,00	138,00	100/1
	Печень говяжья по-строгановски	80	19,00	10,00	8,00	196,00	356/1
	Пюре из овощей	130	3,00	5,00	18,00	125,00	384/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	24,00	99,00	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	610	27,09	21,01	91,32	662,42	
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	1502	50,00	46,00	197,00	1404,00	

Утверждаю:
Заведующий Ю.С. Батуева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ ЦРР ДС №54

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 с курицей	180	6,00	8,00	15,00	153,00	116/1
	Котлеты рыбные любительские	70	6,00	5,00	2,00	81,00	308/1
	Рис отварной с овощами	130	4,00	8,00	37,00	230,00	385/1
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	19,00	79,00	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	18,91	21,05	91,45	630,70	
ПОЛДНИК			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из макарон с творогом	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	1359,00	