

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА РЯЗАНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 99»  
390035 г.Рязань, ул. Гоголя, д. 36, корп.1; телефоны: 92 – 95 – 25(факс), 92 – 87 – 54(общ),  
92-90-04 (бух), 8 – 906 – 648 -01 – 65, электронная почта: [ds99.ryazan@ryazan.gov.ru](mailto:ds99.ryazan@ryazan.gov.ru)

---

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 99»

*Крюкова* Е.А. Крюкова

«01» ноября 2024 год



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возраст: с 3 до 7 лет

Меню составлено на основании «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапешкина по рекомендации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Рязанской области.

**I день**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Отварные макароны с тертым сыром	200	5,12	6,65	33,3	197,0	№ 259
	Кофейный напиток	200	1,4	2,41	14,36	127,0	№ 464
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№ 69
<b>Итого:</b>			<b>9,02</b>	<b>16,86</b>	<b>62,96</b>	<b>467,0</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,6	0,6	12,7	52,1	№ 82
Обед:	Суп крестьянский с мясом кур	200	2,69	3,84	17,14	105,0	№118
	Плов с мясом кур	160	8,3	11,7	26,76	304,0	№ 375
	Тушеная капуста	60	3,2	4,5	9,5	101,2	№380
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,6	113,3	№ 495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>17,89</b>	<b>22,66</b>	<b>97,7</b>	<b>710,5</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№ 470
	Печенье	50	2,55	3,39	20,91	148,0	№582
<b>Итого:</b>			<b>8,35</b>	<b>8,39</b>	<b>29,01</b>	<b>249,0</b>	
Ужин:	Рыбные биточки	80	6,57	3,72	9,68	111,0	№307
	Картофельное пюре	140	2,5	4,4	19,7	127,86	№ 377
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40,0	№457
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,3	24,15	118,0	№ 573
<b>Итого:</b>			<b>13,13</b>	<b>9,44</b>	<b>65,43</b>	<b>396,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,69</b>	<b>57,95</b>	<b>267,8</b>	<b>1875,46</b>	

**II день**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная овсяная	200	8,06	9,09	26,4	227,0	№ 237
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118,0	№462
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№ 69
<b>Итого:</b>			<b>14,56</b>	<b>21,2</b>	<b>59,2</b>	<b>488,0</b>	
Второй завтрак:	Компот из ягод, протертых с сахаром	180	0,7	0,4	15,1	63,0	№368
Обед:	Борщ со свежей капустой, с мясом кур, со сметаной	200	1,5	4,8	8,48	44,0	№93
	Гречка рассыпчатая	110	4,6	7,4	37,3	166,0	№202
	Печеночное суфле со сметанным соусом	80	5,9	6,5	18,77	168,3	№359
	Тушеная морковь	40	1,4	2,06	14,53	75,0	№167
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,6	113,3	№495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>16,7</b>	<b>24,38</b>	<b>123,8</b>	<b>653,6</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№470
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№573
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>5,5</b>	<b>32,25</b>	<b>219,0</b>	
Ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	180/60	8,06	1,9	29,2	300,9	№286
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	38,0	№457
<b>Итого:</b>			<b>18,12</b>	<b>11,92</b>	<b>39,2</b>	<b>338,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,88</b>	<b>63,4</b>	<b>269,13</b>	<b>1844,4</b>	

**III  
день**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	4,2	12,75	26,4	300,9	№236
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	121,0	№ 465
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№69
<b>Итого:</b>			<b>9,55</b>	<b>22,96</b>	<b>56,06</b>	<b>564,9</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,7	0,4	15,1	63,0	№ 82
Обед:	Суп – лапша с гречками с мясом кур	200	3,03	2,03	16,5	140,65	№128
	Картофель тушеный с мясом и луком	180	8,3	9,2	33,4	237,0	№172
	Тушеная свекла	60	0,72	2,3	3,47	37,35	№170
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	0,4	0,02	27,7	80,0	№ 486
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>16,75</b>	<b>17,15</b>	<b>97,77</b>	<b>582,0</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№ 401
	Хлеб пшеничный	50	6,5	8,4	55,6	263,9	№573
<b>Итого:</b>			<b>12,3</b>	<b>13,4</b>	<b>63,7</b>	<b>364,9</b>	
Ужин:	Омлет натуральный	150	10,5	10,71	24,22	205,28	№;268
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	38,0	№ 457
	Печенье	30	2,2	2,8	33,0	137,3	№ 579
<b>Итого:</b>			<b>12,76</b>	<b>13,13</b>	<b>67,22</b>	<b>380,58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,56</b>	<b>59,14</b>	<b>274,6</b>	<b>11809,49</b>	

**IV**  
день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Манная молочная каша	200	4,52	4,07	25,57	157,0	№ 230
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118,0	№ 462
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,1	143,0	№ 69
<b>Итого:</b>			<b>11,02</b>	<b>15,37</b>	<b>58,37</b>	<b>418,0</b>	
Второй завтрак:	Компот из ягод, протертых с сахаром	180	0,7	0	15,1	63,0	№ 399
Обед:	Суп картофельный с клецками с мясом кур	200	3,09	9,36	12,14	207,25	№ 115
	Голубцы ленивые с мясом со сметанным соусом	170/50	8,6	14,54	31,96	281,0	№333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	25,7	105,0	№495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>16,19</b>	<b>27,5</b>	<b>86,5</b>	<b>680,24</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№ 470
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№573
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>5,5</b>	<b>32,25</b>	<b>219,0</b>	
Ужин:	Пудинг творожный запеченный	200	9,8	13,9	42,04	317,0	№285
	Чай с сахаром	200	0,64	0,41	12,8	112,6	№ 457
<b>Итого:</b>			<b>10,41</b>	<b>16,31</b>	<b>54,84</b>	<b>429,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,15</b>	<b>62,68</b>	<b>247,06</b>	<b>1769,85</b>	

V  
день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Молочно-вермишелевая каша	200	3,75	5,24	18,84	187,0	№139
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	121,0	№ 465
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№ 69
<b>Итого:</b>			<b>9,1</b>	<b>15,45</b>	<b>48,5</b>	<b>451</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	44,0	№ 82
Обед:	Суп картофельный с мясом кур	200	3,12	5,35	16,14	133,29	№112
	Котлета мясная	70	7,32	13,31	12,62	125,0	№ 347
	Рис отварной	120	3,6	5,4	22,3	166,0	№385
	Тушеная морковь	60	1,4	2,06	14,53	75,0	№167
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,6	113,3	№495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>19,14</b>	<b>29,74</b>	<b>109,89</b>	<b>699,52</b>	
Полдник:	Кисель витаминный	200	1,0	0	20,2	84,0	№ 423
	Булочка домашняя	50	5,82	8,25	44,65	154,0	№542
<b>Итого:</b>			<b>6,82</b>	<b>8,25</b>	<b>64,85</b>	<b>238,0</b>	
Ужин :	Гороховое пюре	200	7,6	7,69	17,99	240,5	№390
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	38,0	№ 457
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№ 573
<b>Итого:</b>			<b>11,66</b>	<b>8,21</b>	<b>52,14</b>	<b>396,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,1</b>	<b>62,09</b>	<b>273,18</b>	<b>1829,02</b>	

VI  
день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Гречневая каша с сахаром	200	3,4	4,6	32,8	182,0	№ 259
	Кофейный напиток	200	1,4	2,41	14,36	127,0	№464
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№ 69
<b>Итого:</b>			<b>7,3</b>	<b>14,81</b>	<b>62,46</b>	<b>452,0</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,5	0,5	10,7	452,1	№82
Обед:	Суп гороховый с мясом кур, с гречками	200	5,5	5,2	16,5	148,2	№127
	Тушеный картофель с мясом кур	180	7,2	15,8	27,6	261,0	№376
	Тушеная морковь	50	1,4	2,06	14,53	75,0	№167
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,6	113,3	№495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>17,8</b>	<b>26,68</b>	<b>102,93</b>	<b>684,5</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№ 470
	Печенье	50	2,55	3,39	20,91	148,0	№ 582
<b>Итого:</b>			<b>8,35</b>	<b>8,39</b>	<b>29,01</b>	<b>225,4</b>	
Ужин:	Котлета рыбная	80	7,6	4,8	11,3	92,5	№308
	Перловка отварная	110	3,3	4,6	15,9	142,7	№207
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	38,0	№457
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№ 573
<b>Итого:</b>			<b>14,96</b>	<b>9,92</b>	<b>61,35</b>	<b>491,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,91</b>	<b>60,4</b>	<b>266,45</b>	<b>1805,2</b>	

**VII**  
день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	4,65	27,7	197,0	№229
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118,0	№462
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№69
<b>Итого:</b>			<b>11,7</b>	<b>15,95</b>	<b>60,5</b>	<b>458,0</b>	
Второй завтрак:	Компот из ягод, протертых с сахаром	180	0,6	0,6	12,7	52,1	№399
Обед:	Суп с макаронными изделиями с мясом кур	200	2,69	3,84	17,4	205,0	№129
	Тушеная капуста с мясом	180	12,31	13,42	38,68	255,0	№ 363
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,6	113,3	№495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>18,7</b>	<b>20,88</b>	<b>100,1</b>	<b>660,3</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№470
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№573
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>5,5</b>	<b>32,25</b>	<b>219,0</b>	
Ужин:	Вареники ленивые с молочным соусом	180/60	8,29	12,6	36,98	337,0	№230
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	№ 392
<b>Итого:</b>			<b>8,35</b>	<b>12,62</b>	<b>56,98</b>	<b>397,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,55</b>	<b>57,55</b>	<b>262,63</b>	<b>1786,4</b>	



**VIII**  
день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Манная молочная каша	200	5,12	6,65	33,3	197,0	№230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	121,0	№465
	Бутерброд с маслом	30/10	5,26	7,64	16,18	154,0	№ 69
<b>Итого:</b>			<b>14,23</b>	<b>16,7</b>	<b>63,84</b>	<b>472,0</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,6	0,6	12,7	52,1	№82
Обед:	Свекольник со сметаной с мясом кур	200	3,09	9,36	12,14	87,25	№ 98
	Картофельное пюре, гуляш из отварного мяса	140/80	7,3	9,2	33,4	241,0	№181
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	0,4	0,02	27,7	80,0	№486
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	
<b>Итого:</b>			<b>15,13</b>	<b>24,24</b>	<b>140,47</b>	<b>670,25</b>	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	№ 470
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№573
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>5,5</b>	<b>32,25</b>	<b>219,0</b>	
Ужин:	Рыбное суфле	160	7,01	8,01	10,11	193,0	№ 303
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	38,0	№457
	Печенье	50	2,55	3,39	20,91	124,4	№579
<b>Итого:</b>			<b>9,62</b>	<b>11,42</b>	<b>41,02</b>	<b>355,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,38</b>	<b>58,46</b>	<b>254,28</b>	<b>1768,75</b>	

**IX  
день**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	4,64	4,65	17,4	187,0	№ 235
	Какао с молоком	180	4,0	3,5	17,5	118,0	№462
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№69
<b>Итого:</b>			<b>11,4</b>	<b>15,95</b>	<b>50,2</b>	<b>448,0</b>	
Второй завтрак:	Компот из ягод, протертых с сахаром	180	0,7	0	15,1	63,0	№399
Обед:	Щи из свежей капусты с мясом кур, со сметаной	200	1,74	4,48	8,48	84,0	№103
	Тефтели со сметанным соусом	170/50	11,9	11,8	39,2	289,0	№350
	Тушеная морковь	40	1,4	2,06	0,4	75,0	№167
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	14,53	80,7	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>17,96</b>	<b>24,16</b>	<b>81,8</b>	<b>683,3</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5,0	8,1	101,0	401№
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№573
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>5,5</b>	<b>32,25</b>	<b>219,0</b>	
Ужин:	Слоеная ватрушка	180	11,8	15,9	42,04	317,0	№546
	Чай с сахаром	200	0,64	0,41	12,8	112,6	№457
<b>Итого:</b>			<b>9,44</b>	<b>16,31</b>	<b>54,7</b>	<b>429,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,3</b>	<b>61,92</b>	<b>247,17</b>	<b>1842,9</b>	

**Х**  
день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Геркулесовая молочная каша	200	7,06	10,9	29,2	227,0	№234
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	121,0	№465
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,8	15,3	143,0	№69
<b>Итого:</b>			<b>13,41</b>	<b>21,11</b>	<b>58,86</b>	<b>491,0</b>	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,6	0,6	12,7	52,1	№82
Обед:	Суп картофельный с мясом кур	200	1,7	2,71	14,3	129,3	№112
	Отварные макароны	110	4,6	7,4	28,3	166,0	№259
	Гуляш из отварного сердца	80	8,32	13,31	2,62	125,0	№361
	Тушеная морковь	50	1,4	2,06	14,53	75,0	№167
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,6	113,3	№495
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,6	16,7	87,0	№574
<b>Итого:</b>			<b>19,72</b>	<b>29,1</b>	<b>104,05</b>	<b>695,6</b>	
Полдник:	Кисель витаминный	200	0,7	0	15,1	63,0	№483
	Печенье	50	2,55	3,39	20,91	148,0	№582
<b>Итого:</b>			<b>3,25</b>	<b>3,39</b>	<b>36,01</b>	<b>211,0</b>	
Ужин:	Овощное рагу	200	8,6	7,69	17,99	155,0	№177
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	38,0	№457
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,15	118,0	№573
<b>Итого:</b>			<b>12,66</b>	<b>8,19</b>	<b>52,14</b>	<b>311,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,31</b>	<b>64,95</b>	<b>280,17</b>	<b>1828,4</b>	
Итого за весь период:			<b>4771,16</b>	<b>6050,41</b>	<b>2650,0</b>	<b>1830,0</b>	
Среднее значение за период:			<b>547,71</b>	<b>60,5</b>	<b>265,0</b>	<b>183,0</b>	
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности:			<b>101</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	

Составила:

Старшая медицинская сестра *Ие* Кудимова О.А.