

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 5 г. Бокситогорска"
С.А. Новикова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3-х ЛЕТ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	6	8	22	178	2	91
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	150			19	75	8	б/н
ОБЕД	Суп "Кудрявый" с курой, сметаной	150	8	8	12	155	8	38-с
	Голубцы ленивые с мясом, сметаной	160	12	12	16	206	43	90
	Помидор свежий в нарезке	30			1	4		70
	Кисель	150			25	100		244
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	150	23	17	25	348		116
	Какао с молоком	150	4	4	17	116	2	248
	Пряник	40	2	2	30	146		34
Итого за 1-й день		1350	60	52	211	1539	63	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	5	7	20	168	2	88
	Кофейный напиток с молоком	150	4	4	17	117	2	254
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Банан	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	30			1	4	3	70
	Рассольник с курой, сметаной	150	6	7	9	128	8	33
	Пюре картофельное	120	3	5	18	129	19	206
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	10	6	4	106	3	139
	Компот из сухофруктов	150	1	1	19	77		241
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
	Омлет	140	9	10	5	146	2	56
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с сыром	30/10	5	4	15	117		34
Итого за 2-й день		1305	49	45	172	1294	49	
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша "Рябчик" молочная с маслом	150	6	8	21	173	2	84
	Чай с лимоном	150			13	52	2	264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Сок	200			22	90		б/н
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	30			1	4		70
	Суп с мясными фрикадельками	150/28	8	7	12	128	8	39
	Отварная перловка с маслом	120	4	4	28	167		186
	Гуляш мясной в сметанном соусе	60	7	10	2	111	3	152
	Компот грушевый	150			18	73		241-н
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	80/30	8	9	60	351	1	62
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Шоколад	15	1	5	8	83		б/н

Итого за 3-й день		1383	39	44	229	1443	16	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	150	6	7	20	170	2	10
	Чай с молоком	150	3	4	17	111	2	261
	Батон Нарезной с маслом	30/5	2	5	15	118		34
2-й ЗАВТРАК	Кефир с сахаром	150	4	4	14	113	1	35
ОБЕД	Суп с рыбными консервами, сметаной	150	7	5	12	122	10	41
	Отварной рис с маслом	120	3	4	32	176		34
	Кура порционная	60	17	12	1	179	1	181
	Соус сметанный	20		2	1	23		226
	Компот из изюма	150			24	93		241
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	150	3	5	24	158	29	141
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	4	38	18	653
	Напиток "Каркадэ"	150			13	51		б/н
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 4-й день		1415	51	51	208	1512	63	
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	150	5	6	23	164	2	98
	Кофейный напиток с сахаром	150			13	57		176
	Батон Нарезной с сыром	30/10	5	4	15	117		34
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	80			8	38	8	34
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	30			1	4	1	70
	Свекольник с курой, сметаной	150	6	7	12	133	14	34
	Отварные макароны с маслом	120	5	5	33	196		204
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	60	8	6	2	92	1	162
	Напиток из шиповника	150			19	79		54-13хн
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Отварная греча с маслом	120	6	6	27	184		186
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	88	2	255
	Печенье	30	2	5	20	133		39
Итого за 5-й день		1270	44	44	196	1365	28	
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	150	7	8	23	188	2	84
	Чай с молоком	150	3	4	17	111	2	261
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	150			16	64	8	б/н
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	30			1	4	3	70
	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	150	6	7	6	111	16	54
	Отварная перловка с маслом	120	4	4	28	167		186
	Гуляш из курицы в сметанном соусе	60	9	7	3	107	2	152
	Компот из чернослива	150			23	90		241н
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом и сыром	140	9	9	34	255		206
	Кофейный напиток с сахаром	150			13	57		176
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 6-й день		1350	45	41	210	1394	33	
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	150	6	7	23	179	2	99
	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с сыром	30/10	5	4	15	117		34
2-й ЗАВТРАК	Банан	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	30			1	4		70
	Суп "Харчо"	150	6	7	13	130	8	101
	Пюре картофельное	120	3	5	18	129	19	206

	Тефтели рыбные в томатном соусе	60	10	7	6	134	3	517
	Компот из яблок с лимоном	150			15	65	6	242
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/30	23	15	35	369	1	117
	Какао с молоком	150	4	4	17	116	2	248
	Вафли	30	2	6	16	128		55
Итого за 7-й день		1315	63	55	208	1593	51	
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6	8	18	172	2	93
	Чай с лимоном	150			13	52	2	264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Сок	200			22	90		б/н
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	30			1	4	3	70
	Суп-пюре гороховый с курой, гречками	150/15	13	8	26	228	1	44
	Отварные макароны с маслом	120	5	5	33	196		204
	Тефтели мясные	60	11	9	7	136	2	286
	Соус сметанный с томатом	20	1	1	3	26	2	355
	Компот из консерв. вишни	150			33	136		240
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Отварной рис с маслом	150	3	4	32	176		34
	Яйцо вареное	40	5	5		63		213
	Кисель	150			25	100		244
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 8-й день		1485	51	42	259	1619	12	
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	150	7	8	29	216	2	96
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с маслом	30/5	2	5	15	118		34
2-й ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4	5	7	88	2	255
	Печенье/Сушки	30	2	5	20	133		39
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	30			1	4		70
	Суп вермишелевый с курой	150	6	7	12	131	8	38
	Отварная греча с маслом	120	6	6	27	184		186
	Азу в сметанном соусе	60	10	11	3	132	3	153
	Компот из кураги	150	1		23	92		241
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с кабачками	150	3	6	13	115	24	54-24г
	Напиток "Каркадэ"	150			13	51		б/н
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 9-й день		1395	46	54	207	1475	39	
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	5	8	22	176	2	84
	Кофейный напиток с молоком	150	4	4	17	117	2	254
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	80			8	38	8	34
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	30			1	4	1	70
	Суп овощной с мясом, сметаной	150	6	6	12	121	17	35
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	11	11	18	195	22	51
	Фруктовый напиток	150			19	75	8	б/н
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Творог припущенный с изюмом	150	22	12	27	303		14
	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с джемом	30/25	2	1	33	149		2
Итого за 10-й день		1295	55	43	201	1389	60	
Итого за весь период		13563	503	471	2101	14623	414	
Среднее значение за период		1356,3	50,3	47,1	210,1	1462	41,4	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %% от калорийности		3,4	3,2	14,4			
--	--	-----	-----	------	--	--	--

(π)

(π)

УТВЕРЖДАЮ
Заредующий
МБДОУ "Детский сад № 5 г. Бокситогорска"
С.А.Новикова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8	10	28	228	3	91
	Чай зеленый с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	200			25	100		б/н
ОБЕД	Суп "Кудрявый" с курой, сметаной	200	10	11	16	206	10	38-с
	Голубцы ленивые с мясом, сметаной	200	15	15	20	258	55	90
	Помидор свежий в нарезке	50			1	7		70
	Кисель	200			33	133		244
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	180	29	21	31	433		116
	Какао с молоком	200	5	5	22	151	2	248
	Пряник	40	2	2	30	146		34
Итого за 1-й день		1760	75	66	265	1936	70	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	200	7	10	27	224	3	88
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	152	2	254
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Банан	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	50			1	7	5	70
	Рассольник с курой, сметаной	200	8	10	12	171	11	33
	Пюре картофельное	150	3	6	22	161	26	206
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	17	9	7	177	3	139
	Компот из сухофруктов	200	1	1	25	103		241
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Омлет	180	11	13	6	187	2	56
	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с сыром	40/15	6	6	21	161		34
Итого за 2-й день		1700	65	62	222	1708	62	
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша "Рябчик" молочная с маслом	200	7	10	28	231	3	84
	Чай с лимоном	200			17	70	2	264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Сок	200			22	90		б/н
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	50			1	7		70
	Суп с мясными фрикадельками	200/35	10	9	15	168	10	39
	Отварная перловка с маслом	150	5	6	35	209		186
	Гуляш мясной в сметанном соусе	80	15	18	4	209	3	152
	Компот грушевый	200			24	97		241-н
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34

Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	100/35	9	11	71	415	1	62
	Чай зеленый с сахаром	40			17	68		264
	Шоколад	15	1	5	8	83		б/н
Итого за 3-й день		1595	53	61	284	1853	19	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	200	8	10	27	226	3	10
	Чай с молоком	200	5	5	22	148	2	261
	Батон Нарезной с маслом	40/7	3	7	21	158		34
2-й ЗАВТРАК	Кефир с сахаром	180	5	5	17	135	1	35
ОБЕД	Суп с рыбными консервами, сметаной	200	9	7	15	163	13	41
	Отварной рис с маслом	150	3	5	40	220		34
	Кура порционная	80	22	16	1	239	1	181
	Соус сметанный	30	1	3	1	35		226
	Компот изюмный	200	1		31	124		241
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	180	4	6	29	189	36	141
	Салат из квашеной капусты	100	2	3	6	64	30	653
	Напиток "Каркадэ"	200			17	68		б/н
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 4-й день		1857	69	69	269	1975	86	
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	200	7	10	29	231	3	98
	Кофейный напиток с сахаром	200			18	75		176
	Батон Нарезной с сыром	40/15	6	6	21	161		34
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	100			10	47	10	34
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	50			1	7	3	70
	Свекольник с курой, сметаной	200	8	9	16	177	18	34
	Отварные макароны с маслом	150	7	6	41	245		204
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	80	10	8	3	123	1	162
	Напиток из шиповника	200	1		26	106		54-13хн
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Отварная греча с маслом	150	8	7	34	230		186
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	106	3	255
	Печенье	30	2	5	20	133		39
Итого за 5-й день		1645	57	58	248	1741	38	
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	200	8	10	27	235	3	96
	Чай с молоком	200	5	5	22	148	2	261
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	200			25	100	13	б/н
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	50			1	7	5	70
	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	200	7	9	8	148	21	54
	Отварная перловка с маслом	150	5	6	35	209		186
	Гуляш из курицы в сметанном соусе	80	12	9	4	142	2	152
	Компот из чернослива	200	1		30	121		241н
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом и сыром	170	11	11	41	310		206
	Кофейный напиток с сахаром	200			18	75		176
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 6-й день		1780	58	53	274	1807	46	
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	200	7	10	27	222	3	99

	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с сыром	40/15	6	6	21	161		34
2-й ЗАВТРАК	Банан	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	50			1	7		70
	Суп "Харчо"	200	8	9	18	171	11	101
	Пюре картофельное	150	3	6	22	161	26	206
	Тефтели рыбные в томатном соусе	80	12	9	7	159	3	517
	Компот из яблок с лимоном	200			21	87	6	242
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/35	28	18	45	454	1	117
	Какао с молоком	200	5	5	22	151	2	248
	Вафли	30	2	6	16	128		55
Итого за 7-й день		1685	75	70	258	1960	62	
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8	11	24	230	3	93
	Чай с лимоном	200			17	70	2	264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Сок	200			22	90		б/н
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	50			1	7	5	70
	Суп-пюре гороховый с курой, гречками	200/15	17	10	34	297	1	44
	Отварные макароны с маслом	150	7	6	41	245		204
	Тефтели мясные	80	14	12	10	181	2	286
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	5	40	2	355
	Компот из консерв. вишни	200	1		44	182		240
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Отварной рис с маслом	150	3	5	40	220		34
	Яйцо вареное	40	5	5		63		213
	Кисель	200			33	133		244
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 8-й день		1845	65	54	334	2070	15	
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	200	8	10	30	243	3	96
	Чай зеленый с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с маслом	40/7	3	7	21	158		34
2-й ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5	6	8	106	3	255
	Печенье/ Сушки	30	2	5	20	133		39
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	50			1	7		70
	Суп вермишелевый с курой	200	8	9	15	175	10	38
	Отварная греча с маслом	150	8	7	34	230		186
	Азу в сметанном соусе	80	14	14	4	175	3	153
	Компот из кураги	200	1		30	122		241
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с кабачками	180	3	7	16	138	29	54-24 г
	Напиток "Каркадэ"	200			17	68		б/н
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 9-й день		1807	58	67	255	1829	48	
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	7	10	29	235	3	84
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	152	2	254
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	100			10	47	10	34
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	50			1	7	5	70
	Суп овощной с мясом, сметаной	200	8	9	16	169	22	35
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	14	13	22	243	27	51
	Фруктовый напиток	200			25	100	13	б/н

	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Творог припущенный с изюмом	170	25	14	30	343		14
	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с джемом	40/30	4	1	35	160		2
	Итого за 10-й день	1670	69	54	249	1730	82	
	Итого за весь период	17344	644	614	2658	18609	528	
	Среднее значение за период	1734	64,4	61,4	265,8	1861	52,8	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %% от калорийности		3,5	3,3	14,3			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022342

Владелец Новикова Светлана Алексеевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024