

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ

1,5 год 3-4 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	150	5	6	23	164	2	98
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	150			19	75	10	б/н
ОБЕД	Суп "Шахтерский" с курой, сметаной	150	6	8	9	130	8	101
	Капуста тушеная с мясом, сметаной	150	10	11	10	168	62	200
	Помидор свежий в нарезке	30			1	4		70
	Компот из консерв. персиков	150			25	107		240
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Сырники творожные с джемом	120/30	21	15	51	422	1	130
	Какао с молоком	150	4	4	17	116		248
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 1-й день		1330	53	46	214	1477	83	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	150	6	7	20	170	2	10
	Кофейный напиток с сахаром	150			13	57		176
	Батон Нарезной с маслом	30/5	2	5	15	118		34
2-й ЗАВТРАК	Банан	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	30			1	4	1	70
	Борщ с курой, сметаной	150	6	7	10	134	18	27
	Отварной рис с маслом	120	3	4	32	176		34
	Оладьи из печени	60	13	8	4	142	1	83
	Соус сметанный	20		2	1	23		226
	Компот грушевый	150			18	73		241 н
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	150	3	5	24	158	29	141
	Сельдь с луком	45	6	6	1	83		24
	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 2-й день		1375	45	45	203	1440	61	
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 фасолевый с курой, сметаной	150	10	8	19	186	8	36
	Отварные макароны с маслом	120	5	5	33	196		204
	Котлета мясная	60	11	11	6	148		42
	Соус сметанный	20		2	1	23		226
	Компот из сухофруктов	150	1	1	19	77		241
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Блины со сгущенным молоком	75/30	9	11	50	335	1	265

	Капуста тушеная со сметаной	150	3	6	10	111	62	200
	Суфле куриное	60	18	18	1	238	1	183
	Компот из яблок	150			15	61	4	240
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Салат рыбный	120	8	6	11	133	14	47
	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 7-й день		1315	55	55	168	1412	103	
ДЕНЬ 8								
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	Ряженка с сахаром	150	4	4	15	114	1	35
ОБЕД								
	Суп гороховый с курой	150	10	7	17	171	7	36
	Салат из свеклы с яйцом	120	4	6	9	107	10	22
	Тефтели мясо-крупяные	60	10	9	9	141	1	111
	Соус сметанный	20		2	1	23		226
	Напиток лимонный	150			13	55	5	242
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом	120	5	5	33	196		204
	Икра кабачковая	45	1	4	3	54	3	19
	Кисель	150			25	100		244
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 8-й день		1365	51	51	211	1500	31	
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6	8	18	172	2	93
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с повидлом	30/25	2	1	30	136		2
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	80			8	38	8	34
ОБЕД	Суп молочный с вермишелью	150	6	8	22	176	2	93
	Пюре картофельное	120	3	5	18	129	19	206
	Котлета из курицы	60	11	5	6	109	1	178
	Соус сметанный	20		2	1	23		226
	Фруктовый напиток	150			19	75	10	6/н
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Рагу овощное с мясом	180	7	11	13	174	38	331
	Чай с лимоном	150			13	52	2	264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 9-й день		1335	40	41	192	1295	82	
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	7	8	29	216	2	96
	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с маслом	30/5	2	5	15	118		34
2-й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	150			19	79		54-13хн
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	30			1	4	1	70
	Щи по-уральски с мясом, сметаной	150	6	6	8	104	14	54
	Плов с мясом	160	12	13	28	258	4	258
	Компот из кураги	150	1		23	92		241
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Творог припущенный	150	21	12	16	261		14
	Кофейный напиток с молоком	150	4	4	17	117	2	254
	Печенье	30	2	5	20	133		39
Итого за 10-й день		1345	58	53	205	1513	23	
Итого за весь период		13545	513	478	2068	14597	487	
Среднее значение за период		1354,5	51,3	47,8	206,8	1460	48,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %% от калорийности			3,5	3,3	14,2			

	Кофейный напиток с молоком	150	4	4	17	117	2	254
	Шоколад	15	1	5	8	83		б/н
Итого за 3-й день		1370	52	56	241	1644	15	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	6	8	22	178	2	91
	Чай с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной с сыром	30/10	5	4	15	117		34
2-й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	150			19	79		54-13хн
ОБЕД	Суп "Приокский"	150	7	7	7	111	9	89
	Огурец соленый в нарезке	30			1	4	1	70
	Пюре картофельное	120	3	5	18	129	19	206
	Рыба отварная	85	14	8	1	128	1	68
	Яйцо вареное	20	3	2		31		213
	Компот из изюма	150			24	93		241
	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
	Пряник	40	2	2	30	146		34
Итого за 4-й день		1395	53	47	200	1419	34	
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	5	7	20	168	2	88
	Чай с молоком	150	3	4	17	111	2	261
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	80			8	38	8	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	30			1	4	3	70
	Суп картофельный с рыбой, сметаной	150	7	3	11	101	8	95
	Отварная перловка с маслом	120	4	4	28	167		186
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	60	11	11	5	144	2	126
	Кисель	150			25	100		244
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Омлет	140	9	10	5	146	2	56
	Кукуруза консервированная	45	5	2	27	146		38
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 5-й день		1325	51	43	206	1416	27	
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	150	6	7	23	179	2	99
	Кофейный напиток с сахаром	150			13	57		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
	Щи из свежей капусты с курой, сметаной	150	6	7	7	117	22	56
	Отварные макароны с маслом	120	5	5	33	196		204
	Мясо отварное	40	11	8	1	95	1	31
	Компот из консерв.ананасов	150			27	101		240
	Хлеб Дарницкий	40	3		16	80		34
Уплотненный полдник	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	120/30	20	12	42	351		47
	Чай зеленый с сахаром	150			13	51		264
	Батон Нарезной	30	2	1	15	80		1
Итого за 6-й день		1390	55	41	228	1481	28	
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	5	8	22	176	2	84
	Какао с молоком	150	4	4	17	116	2	248
	Батон Нарезной с сыром	30/10	5	4	15	117		34
2-й ЗАВТРАК	Банан	95			20	91	10	34
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	30			1	4		70
	Суп по-есентуковски с курой	150	7	8	12	154	8	98

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
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 рисовая молочная с маслом	200	7	10	29	231	3	98
	Чай зеленый с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	200			25	100	13	б/н
ОБЕД	Суп "Шахтерский" с курой, сметаной	200	8	10	13	175	10	101
	Капуста тушеная с мясом, сметаной	180	12	13	12	201	76	200
	Помидор свежий в нарезке	50			1	7		70
	Компот из консерв.персиков	200			33	142		240
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Сырники творожные с джемом	140/35	25	17	60	493	1	130
	Какао с молоком	200	5	5	22	151	2	248
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 1-й день		1735	66	58	275	1880	105	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	200	8	10	27	226	3	10
	Кофейный напиток с сахаром	200			18	75		176
	Батон Нарезной с маслом	40/7	3	7	21	158		34
2-й ЗАВТРАК	Банан	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	50			1	7	5	70
	Борщ с курой, сметаной	200	8	10	14	178	24	27
	Отварной рис с маслом	150	3	5	40	220		34
	Оладьи из печени	70	15	10	4	166	1	83
	Соус сметанный	30	1	3	1	35		226
	Компот грушевый	200			24	97		241 н
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	180	4	6	29	189	36	141
	Сельдь с луком	60	8	8	1	111	1	24
	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 2-й день		1772	57	61	259	1827	80	
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 фасолевый с курой, сметаной	200	14	10	26	249	11	36
	Отварные макароны с маслом	150	7	6	41	245		204
	Котлета мясная	75	14	14	8	184	1	42
	Соус сметанный	30	1	3	1	35		226
	Компот из сухофруктов	200	1	1	25	103		241
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Блины со сгущенным молоком	75/35	10	11	53	351	1	265

	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	152	2	254
	Шоколад	15	1	5	8	83		б/н
Итого за 3-й день		1720	66	67	294	2006	20	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8	10	28	228	3	91
	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с сыром	40/15	6	6	21	161		34
2-й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	1		26	106		54-13хн
ОБЕД	Суп "Приокский"	200	9	10	10	148	12	89
	Огурец соленый в нарезке	50			1	7	3	70
	Пюре картофельное	150	3	6	22	161	26	206
	Рыба отварная	95	15	9	1	143	1	68
	Яйцо вареное	20	3	2		31		213
	Компот из изюма	200	1		31	124		241
	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
	Пряник	40	2	2	30	146		34
Итого за 4-й день		1790	64	59	250	1759	48	
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	200	7	10	27	224	3	88
	Чай с молоком	200	5	5	22	148	2	261
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	100			10	47	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	50			1	7	5	70
	Суп картофельный с рыбой, сметаной	200	9	5	14	134	11	95
	Отварная перловка с маслом	150	5	6	35	209		186
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	80	15	15	7	192	2	126
	Кисель	200			33	133		244
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Омлет	180	11	13	6	187	2	56
	Кукуруза консервированная	60	6	3	36	195		38
	Чай зеленый с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 5-й день		1750	67	60	271	1856	35	
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	200	7	10	27	222	3	99
	Кофейный напиток с сахаром	200			18	75		176
	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
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	200	7	9	9	134	30	56
	Отварные макароны с маслом	150	7	6	41	245		204
	Мясо отварное	50	14	10	1	119	1	31
	Компот из консерв.ананасов	200			36	135		240
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	140/35	23	14	49	410		47
	Чай зеленый с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 6-й день		1755	67	52	284	1817	39	
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	7	10	29	235	3	84
	Какао с молоком	200	5	5	22	151	2	248
	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 по-есентуковски с курой	200	10	11	16	205	10	98

	Капуста тушеная со сметаной	180	4	7	12	133	76	200
	Суфле куриное	90	26	27	2	357	1	183
	Компот из яблок	200			19	81	5	240
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Салат рыбный	150	11	8	14	167	17	47
	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 7-й день		1710	76	76	215	1862	124	
ДЕНЬ 8								
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	Ряженка с сахаром	180	5	5	18	137	1	35
ОБЕД								
	Суп гороховый с курой	200	13	9	23	227	9	36
	Салат из свеклы с яйцом	150	4	7	10	125	12	22
	Тефтели мясо-крупяные	80	14	12	12	188	1	111
	Соус сметанный	30	1	3	1	35		226
	Напиток лимонный	200			17	74	7	242
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом	150	7	6	41	245		204
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	4	19
	Кисель	200			33	133		244
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 8-й день		1780	67	65	272	1930	39	
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8	11	24	230	3	93
	Чай зеленый с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с повидлом	40/30	3	1	33	151		2
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	100			10	47	10	34
ОБЕД	Суп молочный с вермишелью	200	8	10	29	234	3	93
	Пюре картофельное	150	3	6	22	161	26	206
	Котлета из курицы	75	14	6	8	136	1	178
	Соус сметанный	30	1	3	1	35		226
	Фруктовый напиток	200			25	100	13	6/н
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Рагу овощное с мясом	220	9	14	16	213	46	331
	Чай с лимоном	200			17	70	2	264
	Батон Нарезной	40	3	1	21	106		1
Итого за 9-й день		1735	52	53	244	1651	104	
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	200	8	10	30	243	3	96
	Чай с сахаром	200			17	68		264
	Батон Нарезной с маслом	40/7	3	7	21	158		34
2-й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	1		26	106		54-13хн
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	50			1	7	3	70
	Щи по-уральски с мясом, сметаной	200	8	8	10	138	19	54
	Плов с мясом	200	15	16	35	322	5	258
	Компот из кураги	200	1		30	122		241
	Хлеб Дарницкий	50	3	1	21	100		34
Уплотненный полдник	Творог припущенный	170	24	14	18	296		14
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	152	2	254
	Печенье	30	2	5	20	133		39
Итого за 10-й день		1747	70	66	251	1845	32	
Итого за весь период		17494	652	617	2615	18433	626	
Среднее значение за период		1749	65,2	61,7	261,5	1843	62,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,5	3,3	14,2			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022342

Владелец Новикова Светлана Алексеевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024