

МБДОУ "Детский сад № 5 комбинированного вида" г. Бокситогорска



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ**

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
				Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>									
ЗАВТРАК	Каша "Рябчик молочная с маслом"	ясли	150	6	8	21	173	2	84
		сад	200	7	10	28	231	3	
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	ясли	150			19	75	8	б/н
		сад	200			25	100	13	
ОБЕД	Суп "Кудрявый" с курой, сметаной	ясли	150	8	8	12	155	8	38-с
		сад	200	10	11	16	206	10	
	Голубцы ленивые с мясом, сметаной	ясли	160	12	12	16	206	43	90
		сад	200	15	15	20	258	55	
	Помидор свежий в нарезке	ясли	30			1	4		70
		сад	50			1	7		
	Кисель	ясли	150			25	100		244
		сад	200			33	133		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	ясли	150	23	17	25	348		116
		сад	180	29	21	31	433		
	Какао с молоком	ясли	150	4	4	17	116	2	248
		сад	200	5	5	22	151	2	
	Пряник	ясли	40	2	2	30	146		34
<b>Итого за 1-й день</b>		ясли	1350	60	52	210	1534	63	
		сад	1760	74	66	265	1939	83	
<b>ДЕНЬ 2</b>									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	ясли	150	5	7	20	168	2	88
		сад	200	7	10	27	224	3	
	Кофейный напиток с молоком	ясли	150	4	4	17	117	2	254
		сад	200	5	5	22	152	2	
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
2-й ЗАВТРАК	Банан	ясли	95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	ясли	30			1	4	3	70
		сад	50			1	7	5	
	Рассольник с курой, сметаной	ясли	150	6	7	9	128	8	33
		сад	200	8	10	12	171	11	
	Пюре картофельное	ясли	120	3	5	18	129	19	206
		сад	150	3	6	22	161	26	
	Салат рыбный с яйцом	ясли	105	16	10		155		68
		сад	115	18	11		170		
	Компот из сухофруктов	ясли	150	1	1	19	77		241
		сад	200	1	1	25	103		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом и сыром	ясли	140	9	9	34	255		206
		сад	170	11	11	41	310		
	Чай с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
<b>Итого за 2-й день</b>		ясли	1340	52	45	197	1415	44	
		сад	1710	63	57	250	1769	57	
<b>ДЕНЬ 3</b>									
	Каша пшеничная молочная с	ясли	150	6	8	22	178	2	а1



ЗАВТРАК	маслом	сад	200	8	10	30	237	3	264
	Чай с лимоном	ясли	150			13	52	2	
		сад	200			17	70	2	
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
сад		40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Сок		200			22	90		6/н
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	ясли	30			1	4		70
		сад	50			1	7		
	Суп с мясными фрикадельками	ясли	150/28	8	7	12	128	8	39
		сад	200/35	10	9	15	168	10	
	Отварная греча с маслом	ясли	120	6	6	27	184		186
		сад	150	8	7	34	230		
	Гуляш мясной в сметанном соусе	ясли	60	7	10	2	111	3	152
		сад	80	15	18	4	209	3	
	Компот грушевый	ясли	150			18	73		241-н
		сад	200			24	97		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	ясли	90/30	9	11	70	415	1	431
		сад	90/35	9	11	74	429	1	
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
Шоколад		15	1	5	8	83		6/н	
Итого за 3-й день		ясли	1393	42	48	239	1529	16	
		сад	1745	57	62	288	1894	19	
ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	ясли	150	6	7	20	170	2	10
		сад	200	8	10	27	226	3	
	Чай с молоком	ясли	150	3	4	17	111	2	261
		сад	200	5	5	22	148	2	
Батон Нарезной с маслом	ясли	30/5	2	5	15	118		34	
	сад	40/7	3	7	21	158			
2-й ЗАВТРАК	Кефир с сахаром	ясли	150	4	4	14	113	1	35
		сад	180	5	5	17	135	1	
ОБЕД	Свекольник с курой, сметаной	ясли	150	6	7	12	133	14	34
		сад	200	8	9	16	177	18	
	Отварной рис с маслом	ясли	120	3	4	32	176		34
		сад	150	3	5	40	220		
	Кура порционная	ясли	60	17	12	1	179	1	181
		сад	80	22	16	1	239	1	
	Соус сметанный	ясли	20		2	1	23		226
		сад	30	1	3	1	35		
	Компот из изюма	ясли	150			24	93		241
		сад	200	1		31	124		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	ясли	150	3	5	24	158	29	141
		сад	180	4	6	29	189	36	
	Салат из квашеной капусты	ясли	60	1	2	4	38	18	653
		сад	100	2	3	6	64	30	
	Напиток "Каркадэ"	ясли	150			13	51		6/н
		сад	200			17	68		
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
Итого за 4-й день		ясли	1415	50	53	208	1523	67	
		сад	1857	68	71	270	1989	91	
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	ясли	150	5	6	23	164	2	98
		сад	200	7	10	29	231	3	
	Кофейный напиток с сахаром	ясли	150			13	57		176
		сад	200			18	75		
Батон Нарезной с сыром	ясли	30/10	5	4	15	117		34	
	сад	40/15	6	6	21	161			
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	ясли	80			8	38	8	34
		сад	100			10	47	10	
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	ясли	30			1	4	1	70
		сад	50			1	7	3	
	Суп с рыбными консервами, сметаной	ясли	150	7	5	12	122	10	41
		сад	200	9	7	15	163	13	
	Отварные макароны с маслом	ясли	120	5	5	33	196		204
		сад	150	7	6	41	245		
	Печень по-строгановски в	ясли	60	8	6	2	92	1	162
		сад							



	сметанном соусе	сад	80	10	8	3	123	1	102
	Напиток из шиповника	ясли	150			19	79		54-13хн
		сад	200	1		26	106		
	Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34
		сад	50	3	1	21	100		
Уплотненный полдник	Отварная греча с маслом	ясли	120	6	6	27	184		186
		сад	150	8	7	34	230		
	Молоко кипяченое	ясли	150	4	5	7	88	2	255
		сад	180	5	6	8	106	3	
	Печенье		30	2	5	20	133		39
Итого за 5-й день		ясли	1270	45	42	196	1354	24	
		сад	1645	58	56	247	1727	33	
ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	ясли	150	7	8	23	188	2	84
		сад	200	8	10	27	235	3	
	Чай с молоком	ясли	150	3	4	17	111	2	261
		сад	200	5	5	22	148	2	
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	ясли	150			16	64	8	б/н
		сад	200			25	100	13	
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	ясли	30			1	4	1	70
		сад	50			1	7	3	
	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	ясли	150	6	7	6	111	16	54
		сад	200	7	9	8	148	21	
	Плов с мясом	ясли	160	12	13	28	258	4	258
		сад	200	15	16	35	322	5	
Компот из чернослива	ясли	150			23	90		241н	
	сад	200	1		30	121			
	Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34
		сад	50	3	1	21	100		
Уплотненный полдник	Омлет	ясли	140	9	10	5	146	2	56
		сад	180	11	13	6	187	2	
	Кофейный напиток с сахаром	ясли	150			13	57		176
		сад	200			18	75		
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
Итого за 6-й день		ясли	1330	44	44	178	1269	35	
		сад	1760	56	56	235	1655	49	
ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	ясли	150	6	7	23	179	2	99
		сад	200	7	10	27	222	3	
	Чай с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
	Батон Нарезной с сыром	ясли	30/10	5	4	15	117		34
		сад	40/15	6	6	21	161		
2-й ЗАВТРАК	Груша	ясли	95			10	40		б/н
		сад	100			11	42		
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	ясли	30			1	4		70
		сад	50			1	7		
	Суп "Харчо"	ясли	150	6	7	13	130	8	101
		сад	200	8	9	18	171	11	
	Пюре картофельное	ясли	120	3	5	18	129	19	206
		сад	150	3	6	22	161	26	
	Тефтели рыбные в томатном соусе	ясли	60	10	7	6	134	3	517
		сад	80	12	9	7	159	3	
Компот из яблок с лимоном	ясли	150			15	65	6	242	
	сад	200			21	87	6		
	Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34
		сад	50	3	1	21	100		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	ясли	120/30	23	15	35	369	1	117
		сад	140/35	28	18	45	454	1	
	Какао с молоком	ясли	150	4	4	17	116	2	248
		сад	200	5	5	22	151	2	
	Вафли		30	2	6	16	128		55
Итого за 7-й день		ясли	1360	62	55	198	1542	41	
		сад	1735	74	70	249	1911	52	
ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	ясли	150	6	8	18	172	2	93
		сад	200	8	11	24	230	3	
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51	2	264
		сад	200			17	68	2	



	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
2-й ЗАВТРАК	Сок		200			22	90		б/н
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	ясли	30			1	4	3	70
		сад	50			1	7	5	
	Суп-пюре гороховый с курой, гречками	ясли	150/15	13	8	26	228	1	44
		сад	200/15	17	10	34	297	1	
	Отварные макароны с маслом	ясли	120	5	5	33	196		204
		сад	150	7	6	41	243		
	Тефтели мясные	ясли	60	11	9	7	136	2	286
		сад	80	14	12	10	181	2	
	Соус сметанный с томатом	ясли	20	1	1	3	26	2	355
		сад	30	1	2	5	40	2	
Компот из консерв.вишни	ясли	150			33	136		240	
	сад	200	1		44	182			
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Отварной рис с маслом	ясли	120	3	4	32	176		34
		сад	150	3	5	40	220		
	Яйцо вареное		40	5	5		63		244
		ясли	150			25	100		
	Кисель	ясли	200			33	133		1
сад		30	2	1	15	80			
Батон Нарезной	ясли	40	3	1	21	106			
	сад	40	3	1	21	106			
Итого за 8-й день		ясли	1455	51	42	259	1618	12	
		сад	1845	65	54	334	2068	15	
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	ясли	150	7	8	29	216	2	96
		сад	200	8	10	30	243	3	
	Чай с лимоном	ясли	150			13	52	2	264
		сад	200			17	70	2	
Батон Нарезной с маслом	ясли	30/5	2	5	15	118		34	
	сад	40/7	3	7	21	158			
2-й ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	ясли	150	4	5	7	88	2	255
		сад	180	5	6	8	106	3	
ОБЕД	Печенье	ясли	30			1	4		70
		сад	50			1	7		
	Помидор свежий в нарезке	ясли	150	6	7	12	131	8	38
		сад	200	8	9	15	175	10	
	Суп вермишелевый с курой	ясли	120	6	6	27	184		186
		сад	150	8	7	34	230		
	Отварная греча с маслом	ясли	60	10	11	3	132	3	153
		сад	80	14	14	4	175	3	
	Азу в сметанном соусе	ясли	150	1		23	92		241
		сад	200	1		30	122		
Компот из кураги	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Хлеб Дарницкий	ясли	150	8	11	20	213	40	64	
	сад	180	10	13	24	256	48		
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с курой, сметаной	ясли	150			13	51		б/н
		сад	200			17	68		
	Напиток "Каркадэ"	ясли	30	2	1	15	80		1
сад		40	3	1	21	106			
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80			
	сад	40	3	1	21	106			
Итого за 9-й день		ясли	1395	51	59	214	1574	57	
		сад	1807	65	73	263	1949	69	
ДЕНЬ 10									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	ясли	150	5	8	22	176	2	84
		сад	200	7	10	29	235	3	
	Кофейный напиток с молоком	ясли	150	4	4	17	117	2	254
		сад	200	5	5	22	152	2	
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	ясли	80			8	38	8	34
		сад	100			10	47	10	
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	ясли	30			1	4	1	70
		сад	50			1	7	5	
	Суп овощной с мясом, сметаной	ясли	150	6	6	12	121	17	35
		сад	200	8	9	16	169	22	
	Жаркое по-домашнему с мясом	ясли	160	11	11	18	195	22	51
		сад	200	14	13	22	243	27	
Фруктовый напиток	ясли	150			19	75	8	б/н	
	сад	150			19	75	8		

		сад	200			25	100	13	шт.
	Фруктовый напиток	ясли	40	3		16	80		34
	Хлеб Дарницкий	сад	50	3	1	21	100		
Уплотненный полдник	Творог припущенный	ясли	150	21	12	16	261		14
		сад	170	24	14	18	296		
	Чай с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
	Батон Нарезной с джемом	ясли	30/25	2	1	33	149		2
		сад	40/30	4	1	35	160		
Итого за 10-й день		ясли	1295	54	43	190	1347	60	
		сад	1680	68	54	237	1683	82	
Итого за весь период		ясли	13603	511	483	2089	14705	419	
		сад	17544	648	619	2638	18584	550	
Среднее значение за период		ясли	1360,3	51,1	48,3	208,9	1471	41,9	
		сад	1754,4	64,8	61,9	263,8	1858	55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %% от калорийности		ясли		3,5	3,3	14,2			
		сад		3,5	3,3	14,2			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739264

Владелец Иванова Марина Сергеевна

Действителен с 16.12.2024 по 16.12.2025