



Заведующий МБДОУ « Детский сад № 47»

С.В.Белоцерковская

« 29» сентября 2023

Примерное 10-дневное меню

Для организации питания воспитанников в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении « Детский сад № 47»,

С 24 - часовым пребыванием.

Северск-2023

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя первая

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	6,26	7,40	24,14	186,10
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1/13	Батон с маслом	38	2,35	5,48	15,55	121,05
	Итого завтрак:	423,00	8,65	12,88	47,97	338,94
	2 ЗАВТРАК					
ЗРЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ОБЕД	150	0,4	0,4	14,55	67
156	Суп картофельный с рыбой(минтай)	200	6,80	2,20	11,00	105,30
5/9	Биточки (котлеты)из мяса кур	80	13,25	13,66	13,62	230,46
6/11	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,30	36,68	212,61
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	680,00	29,19	22,67	93,73	705,83
	ПОЛДНИК					
19/5	Суфле творожное	50	7,38	6,73	7,15	117,92
2/11	Молоко сгущенное	10	0,81	0,95	6,24	36,90
5	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108,00
	Итого полдник:	240,00	13,41	13,44	21,85	262,82
	УЖИН					
4/9	Плов из мяса птицы	200	28,84	27,98	40,82	678,20
12/10	Компот из изюма	180	0,25	0,00	18,52	71,53

1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого ужин:	400,00	30,67	28,18	69,00	792,45
	2ой УЖИН					
	Кефир 2,5%	180	5,21	4,65	7,25	93,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2073,00	87,53	82,22	254,35	2167,04

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя первая

День: вторник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	205	5,46	6,44	33,08	209,54
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,40
4/13	Батон с маслом и сыром	42	3,72	6,33	15,52	134,40
	Итого завтрак:	427,00	9,27	12,77	56,88	376,34
	2 ЗАВТРАК					
15/10	Напиток из шиповника	100,00	0,16	0,00	7,83	32,12
	ОБЕД					
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11,00
80	Суп с томатной пастой,яйцом, мясом и сметаной.	211	5,21	5,54	7,87	132,00
6/9	Жаркое из говядины	200	14,00	16,00	22,00	293,00
8/10	Компот из яблок сушеных	180	0,23	0,00	21,40	84,46
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	661,00	22,70	21,98	147,71	596,18
	ПОЛДНИК					
2/6	Омлет запеченный или паровой	50	5,21	7,06	4,30	88,35

3/6	Кукуруза отварная с маслом сливочным	30	0,24	0,18	1,64	9,44
3	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого полдник:	260,00	6,35	7,24	24,12	173,79
	УЖИН					
46/3	Макароны, запеченные с сыром	160	8,55	6,67	8,97	225,64
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого ужин:	360,00	10,17	6,87	26,91	300,15
	2ой УЖИН					
5	Молоко цельное	180,00	5,22	5,76	8,46	108,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1988,00	53,87	54,62	271,91	1586,58

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя первая
День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,96	6,46	30,40	201,24
14/10	Какао с молоком	180	3,71	3,56	22,64	135,63
2/13	Батон с маслом сливочным и джемом	42	2,36	4,56	19,82	129,12
	Итого завтрак:	427,00	12,03	14,58	72,86	465,99
	2 ЗАВТРАК					
1/10	Напиток из изюма	100	0,20	0,00	11,61	45,02
3/4	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ОБЕД					
67	Свекольник	206	1,80	4,10	11,90	128,00
298	Капуста тушеная с курицей и рисом	200	14,12	9,04	20,26	219,00
РЦ.10.86.10.590	Кисель с витаминами " Витошка" в ассортименте	180	0,00	0,00	34,42	24,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00

	Итого обед:	626,00	21,86	19,16	82,92	446,72
	ПОЛДНИК					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,46	6,44	33,08	209,54
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
	Итого полдник:	585,00	7,30	6,64	70,05	360,41
	УЖИН					
139	Картофельная котлета	123	3,78	9,43	24,54	245,13
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	80,28	62,00
7/12	Ватрушка с повидлом	70	4,12	5,83	33,11	200,96
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого полдник:	393,00	9,66	15,53	147,59	550,81
	2ой УЖИН					
	Снежок 2,5%	180,00	5,36	4,52	18,05	137,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2411,00	56,81	60,83	412,88	2052,95

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя первая

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	6,42	7,62	30,74	214,74
12/10	Чай с молоком	180	1,35	1,44	11,11	61,45
3/13	Батон с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44
	Итого завтрак:	421,00	11,41	11,70	57,27	376,63
	2 ЗАВТРАК					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
	ОБЕД					

10/1	Икра морковная	50	1,80	2,56	5,34	49,15
30/1	Щи с курицей и сметаной	211	4,74	8,42	8,04	126,90
16/7	Зразы или рулет из рыбы(горбуша)	80	12,76	7,80	7,46	149,61
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	3,40	40,35	221,70
5/11	Соус томатный	30	0,40	1,50	1,81	22,61
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	691,00	27,33	18,12	87,42	701,85
	ПОЛДНИК					
16/4	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,82	8,62	17,44	167,00
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0,00	19,03	76,36
	Итого полдник:	200,00	4,82	8,62	17,44	167,00
	УЖИН					
18/3	Рагу из овощей	150	2,73	13,02	48,45	213,00
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
70	Кекс творожный	50	10,46	4,80	39,60	244,80
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого ужин	400,00	14,81	18,02	105,99	532,31
	2ой УЖИН					
	Кефир 2,5%	180	5,21	4,65	7,25	93,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1942,00	63,58	61,11	280,12	1890,79

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя первая

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	11,36	6,38	48,60	378,60

13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57
1/13	Батон с маслом	38	2,35	5,48	15,55	121,05
	Итого завтрак:	423,00	16,57	14,99	77,63	592,22
3	2 ЗАВТРАК					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" вассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ОБЕД					
20/2	Суп лапша с курицей	206	4,54	5,68	12,32	119,64
35/8	Суфле из печени с рисом	80	18,73	13,60	7,32	223,44
3/3	Картофельное пюре	150	6,03	9,75	28,95	201,03
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	80,28	62,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	656,00	32,38	29,54	145,21	681,83
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
16/4	Каша "Дружба"молочная	205	11,36	6,38	48,60	378,60
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
24/12	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	63,42
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого полдник:	425,00	14,46	8,94	88,02	540,90
		1654,00	58,86	55,22	306,52	1881,95

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя вторая
День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,70	6,86	29,66	204,86
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1/13	Батон с маслом	38	2,35	5,48	15,55	121,05
	Итого завтрак:	423,00	9,09	12,34	53,49	357,70
	2 ЗАВТРАК					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ОБЕД					
30	Щи донские(минтай)	211	7,16	4,96	5,68	96,00
10/9	Кнели из мяса кур паровые с рисом	80	14,13	15,19	6,62	219,62
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,30	36,68	212,61
6/11	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58
12/10	Компот из изюма	180	0,25	0,00	18,52	71,53
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	691,00	24,68	24,56	127,97	701,06
	ПОЛДНИК					
238/11	Запеканка из творога с морковью	50	9,30	8,20	19,00	187,20
2/11	Молоко сгущенное	10	0,81	0,95	6,24	32,80
5	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108,00
	Итого полдник:	240,00	15,33	14,91	33,70	328,00
	УЖИН					
56	Куриная подлива	65	15,78	12,94	5,10	187,81
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	12,14	6,05	35,44	227,38
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого ужин:	395,00	29,54	19,19	58,48	489,70
	2ой УЖИН					
	Кефир 2,5%	180,00	5,21	4,65	7,25	93,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2079,00	84,25	76,05	295,44	2036,46

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя вторая
День: вторник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,46	6,44	33,08	209,54
14/10	Какао с молоком	180	3,71	3,56	22,64	135,23
4/13	Батон с маслом и сыром	42	3,72	6,33	15,52	134,40
	Итого завтрак:	427,00	12,89	16,33	71,24	479,17
	2 ЗАВТРАК					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
	ОБЕД					
21/1	Икра овощная	50	0,74	2,36	4,16	41,15
34/2	Гренки(сухарики)	20	1,52	0,16	9,84	47,00
17/2	Суп картофельный с горохом и говядиной	206	6,74	6,02	17,26	150,40
20/8	Тефтели мясные	80	11,57	12,91	7,44	192,06
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	3,40	40,35	221,70
4/11	Соус сметанно-томатный	30	0,64	2,52	1,39	32,99
8/10	Компот из яблок сушеных	180	0,23	0,00	21,40	84,46
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	756,00	28,05	27,81	118,18	845,48
	ПОЛДНИК					
2/6	Омлет запеченный или паровой	50	5,21	7,06	4,30	88,35
1/1	Горошек зеленый консервированный	30	0,56	0,46	0,92	10,06
1,2	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
6/10	Компот их сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
	Итого полдник:	280,00	7,37	7,72	29,66	197,29

	УЖИН					
12/3	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,02	7,32	22,26	171,84
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого ужин:	350,00	5,64	7,52	40,20	246,35
	2 УЖИН					
	Снежок 2,5%	180	5,36	4,52	18,05	137,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2043,00	59,31	63,90	282,08	1925,29

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя вторая

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	6,74	6,40	31,76	203,86
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,40
2/13	Батон с маслом сливочным и джемом	42	2,36	4,56	19,82	129,12
	Итого завтрак:	427,00	9,19	10,96	59,86	365,38
	2 ЗАВТРАК					
		100	0,19	0,00	17,84	70,38
3/4	Фрукт свежий(апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ОБЕД					
2/2	Борщ с говядиной и сметаной	206	3,90	6,46	11,22	129,64
56	Куриная подлива	65	15,78	12,94	5,10	187,81
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	12,14	6,05	35,44	227,38
9/10	Кисель из сока					
РЦ.10.86.10.590	Кисель с витаминами " Витошка" в ассортименте	180	0,00	0,00	34,42	24,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00

	Итого обед:	621,00	29,46	35,09	95,31	644,55
	ПОЛДНИК					
46/3	Макароны, запеченные с сыром	107	5,70	4,45	5,98	150,43
12/10	Компот из изюма	180	0,25	0,00	18,52	71,53
	Итого полдник:	287,00	5,95	4,45	24,50	221,96
	УЖИН					
22/2	Суп молочный с крупой	200	4,66	4,92	16,70	130,20
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
3/12	Крендель сахарный	70	5,51	8,73	47,08	250,85
	Итого ужин:	450,00	10,19	13,65	78,56	437,21
	2 УЖИН					
5	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	153,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2165,00	60,60	70,31	294,33	1939,48

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя вторая
День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,96	6,46	30,40	201,24
14/10	Какао с молоком	180	3,71	3,56	22,64	135,23
3/13	Батон с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44
	Итого завтрак:	421,00	13,31	12,66	68,46	436,91
	2 ЗАВТРАК					
15/10	Напиток из шиповника	100	0,16	0,00	7,83	32,12
	ОБЕД					
7	Суп рисовый с курицей	200	4,54	5,68	12,32	119,64
46	Биточек "Дружба"	70	13,48	14,74	9,88	226,30

440	Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,00	5,70	31,80	190,50
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	80,28	62,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	500,00	24,10	30,40	86,13	674,16
	ПОЛДНИК					
4/20	Каша " Ассорти"молочная с маслом сливочным	205	6,41	7,73	29,71	370,60
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,22	0,00	18,45	72,20
	Итого полдник:	405,00	8,21	7,93	57,82	485,52
	Ужин:					
10/10	Чай с сахаром	180	3,19	2,79	16,57	92,00
2/6	Омлет запеченый или паровой	100	10,42	14,12	8,60	176,70
483	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого ужин:	350,00	21,73	20,14	59,62	464,42
	2 УЖИН					
	Кефир 2,5%	180	5,21	4,65	7,25	93,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1956,00	72,72	75,78	287,11	2186,13

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Неделя первая

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	205	5,46	6,44	33,08	209,54
13,/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57
1/13	Батон с маслом	38	2,35	5,48	15,55	121,05

	Итого завтрак:	423,00	10,67	15,05	62,11	423,16
	2 ЗАВТРАК					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ОБЕД					67,00
9/2	Расольник с говядиной и сметаной	211	3,32	4,52	25,20	95,58
4/9	Плов из мяса кур	200	28,84	27,98	40,82	678,20
9/10	Кисель из сока	180	0,29	0,00	34,42	134,19
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	631,00	35,35	32,94	116,78	983,69
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
22/2	Икра овощная ЭКО	50	0,48	2,10	2,22	29,70
3/3	Картофельное пюре	150	6,03	9,75	28,95	144,00
24/12	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	63,42
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого полдник:	420,00	9,63	14,41	64,09	311,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1600,58	56,39	59,46	258,63	1785,48