

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ «Детский

сад №16 общеразвивающего вида»  
от 29.02.2024 №12 - ОД

СОГЛАСОВАНО

Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской  
администрации



Г. Л. Резников

**Примерное десятидневное меню на весенний период для детей  
дошкольного возраста на 2023-2024 год (от 1 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1-3						
завтрак	Каша «Дружба» молочная	160	4,91	6,25	26,32	180,83	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
10-00	Сок	150	0,11	-	17,1	67,5	418
Обед	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	61,5	63
	Биточки рубленые с соусом	60/30	6,26	19,30	8,97	235,0	299
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	335
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Кисель фруктовый	150	0,07		16,7	67,05	401
	Блинчики с маслом	80/5	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1265	25,7	38,78	187,2	1214,13	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,88	14,56	139	3
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	34
	Суп картофельный с крупой и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	50	6,34	2,04	4,44	61,67	271
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Кефир с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85,0	420
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1050	28,38	31,4	136,38	947,72	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	15,78	10,85	15,44	222,3	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,15	1,69	9,96	77,85	89
	Голубцы ленивые, соус	110/30	9,73	6,24	13,79	147,58	315
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,43	0,3	24,24	110	
Итого		980	34,48	25,35	124,03	862,7	

День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100/15	6,19	6,67	15,14	145,33	220
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150/10	1,23	3,00	8,46	65,85	64
	Котлеты куриные, соус	60/30	11,22	2,36	9,33	103	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		995	36,19	30,36	145,8	1007,83	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	2,40	3,82	21,04	128	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,31	27,48	46
	Суп картофельный гороховый с курой	150	3,29	3,17	9,80	80,85	87
	Суфле из печени	50	10,9	4,8	3,8	113,4	172
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	452
Итого		1165	27,48	27,82	146,7	961,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 2-4						
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	160	2,12	3,89	26,86	151	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
10-00	Сок	150	0,11	-	17,1	67,5	418
Обед	Суп картофельный с курой	150	9,56	0,45	6,92	6,92	138
	Котлеты рубленные с соусом	60/30	6,26	19,30	8,97	235,0	299
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Кисель фруктовый	150	0,07		16,7	67,05	401
	Блинчики с маслом	80/5	6,08	5,41	37,0	221,33	432
Итого		1255	34,29	37,42	191,68	1180,25	



День 5							
Завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	16,72	10
	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157,0	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	150	1,61	1,70	10,28	62,85	88
	Жаркое по-домашнему с мясом	120	14,68	3,76	13,06	144,70	292
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Биточки манные с вареньем	80/15	3,46	1,40	33,34	159,6	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого		980	32,69	27,5	121,31	865,99	
Ср. знач. за период:			31,96	30,49	145,73	985,77	

с 0403 24/г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ «Детский

сад №16 общеразвивающего вида»  
от 29.02.2024 №12 - ОД

СОГЛАСОВАНО

Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской  
администрации



Г. Л. Резников

**Примерное десятидневное меню на весенний период для детей  
дошкольного возраста на 2023-2024 год (от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1-3						
завтрак	Каша «Дружба» молочная	210	6,55	8,33	35,09	241,11	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
10-00	Сок	200	0,14	-	22,8	90,0	418
Обед	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	200/10	1,45	3,92	10,19	82	63
	Биточки рубленные с соусом	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17	299
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	335
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Кисель фруктовый	200	0,09		22,26	89,4	401
	Блинчики с маслом	80/5	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1595	30,77	45,3	229,4	1464,69	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,52	6,98	19,39	163,4	3
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	70/5	8,29	3,26	5,94	84,88	271
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Кефир с сахаром	200	5,8	5,0	8,0	100	420
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1360	33,49	35,07	161,96	1105,87	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	19,29	13,26	18,87	271,7	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8	89
	Голубцы ленивые, соус	140/30	12,38	7,95	17,54	187,84	315
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с повидлом	40/15	3,22	0,4	29,07	133,67	
Итого		1250	42,97	30,27	159,23	1088,96	

День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/20	8,05	8,68	19,68	188,93	220
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Котлеты куриные, соус	70/30	15,07	3,38	12,60	141	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1265	45,81	35,99	177,09	1225,47	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	210	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	46
	Суп картофельный гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Суфле из печени	60	13,8	5,76	4,56	136,08	172
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	452
Итого		1465	34,53	31,38	178,72	1156,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 2-4						
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	210	2,17	3,89	27,45	154	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
10-00	Сок	200	0,14	-	22,8	90,0	418
Обед	Суп картофельный с курой	200	12,75	0,6	9,23	105,44	138
	Котлеты рубленые с соусом	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17	299
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Кисель фруктовый	200	0,09		22,26	89,4	401
	Блинчики с маслом	80/5	6,08	5,41	37,0	221,33	432
Итого		1585	40,6	41,03	225,46	1451,55	





День 5							
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	16,72	10
	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25	229
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18,35	4,70	16,32	180,88	292
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Биточки манные с вареньем	80/15	3,46	1,40	33,34	159,6	437
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
Итого		1270	41,07	33,86	151,17	1083,35	
Ср. знач. за период:			38,68	35,49	177,59	1195,00	