УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
_____Г.Л. Резников

Примерное десятидневное меню на весенний период для детей дошкольного возраста на 2022 год (от 3 до 7 лет)

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность
			Б	Ж	У	
	1-3 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша пшенная молочная жидкая	210	4,59	4,90	31,26	187
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104
	Обед					
63	Борщ с капустой и картофелем, с курой и сметаной	200/10	1,45	3,92	10,19	82
299	Биточки рубленые с соусом	50/30	5,22	16,08	7,48	195,83
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
414	Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2,0	10,63	70
123	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46
		1245	25,9	34,71	162,35	1071,23
	Вторник					
	Завтрак					
199	Каша рисовая молочная жидкая	210	2,17	3,89	27,45	154
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
7	Сыр	10	3,48	4,43		54
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,03	4,18	46,95
86	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
271	Котлета рыбная	55	6,34	2,04	4,44	61,67
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
401	Кисель	200	0,09	-	22,26	89,4
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1315	24,31	25,44	172,87	1027,64
	Среда					
	Завтрак					
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
87	Суп картофельный гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/30	9,35	1,97	7,78	85,83
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	84,99
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1245	37,14	24,17	162,85	1022,04

	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
83	Суп картофельный с курой	200	1,87	2,26	13,31	81,0
303	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	92,65	137,5
332	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
46	Винегрет	50	0,68	3,08	3,85	45,8
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
		1230	36,92	29,95	238,17	1045,34
	Пятница					
	Завтрак					
229	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6
214	Рагу из птицы	140	14,35	18,28	16,99	288,01
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
437	Пирожки печеные	60	3,50	3,75	34,77	187
		1170	33,84	43,67	139,18	1092,02

	Понедельник	**2-4 неделя**				
	Завтрак					
199	Каша манная молочная жидкая	210	3,18	3,89	26,38	153
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
138	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44
299	Котлета мясная рубленая с соусом	50/30	5,22	16,08	7,48	195,83
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
430	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44

		1340	37,01	28,32	181,58	1161,93
	Вторник					
	Завтрак					
220	Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8
274	Шницель рыбный натуральный	50/5	7,48	2,23	4,87	69,17
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
		1145	33,34	21,11	134,27	878,2
	Среда					
	Завтрак					
199	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
43	Свекольник с курой и сметаной	200/5	1,54	5,07	8,04	83,33
321	Плов из птицы	140	14,51	5,09	23,42	197,75
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1220	30,33	22,99	158,22	965,8
	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
88	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	2,15	2,27	13,71	83,8
315	Голубцы ленивые	80/30	7,08	4,54	10,03	107,33
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
		1110	34,05	20,88	127,64	832,37

	Пятница					
	Завтрак					
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,2
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,03	4,18	46,95
73	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	200	1,39	3,91	6,78	67,8
172	Суфле из печени	60	13,8	5,76	4,56	136,08
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
		1320	32,47	28,36	145,5	987,69
Среднее значение за период			32,53	27,96	162,26	1008,43