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 1 до 3 лет)

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность
			Б	Ж	У	
	1-3 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша пшенная молочная жидкая	160	3,46	4,57	24,70	154
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	Обед					
63	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	61,5
299	Биточки рубленые с соусом	60/30	6,26	19,30	8,97	235,0
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	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
		1055	24,96	40,22	144,85	1053,63
	Вторник					
	Завтрак					
199	Каша рисовая молочная жидкая	160	2,12	3,89	26,86	151
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
7	Сыр	10	3,48	4,43		54
	Обед					
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17
86	Суп картофельный с крупой и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9
271	Котлета рыбная	55	6,34	2,04	4,44	61,67
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1045	27,27	27,39	141,5	937,89
	Среда					
	Завтрак					
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	10-00 фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
87	Суп картофельный гороховый с курой	150	3,29	3,17	9,80	80,85
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)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,49	3,93	27,56	156
		1140	34,55	29,45	154,87	1033,45

	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
83	Суп картофельный с курой	150	1,40	1,70	9,98	60,75
303	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	10,87	137,5
332	Рис отварной	100	2,40	2,88	25,02	135,7
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
46	Винегрет	50	0,68	3,08	3,85	45,8
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
		1030	35,87	28,66	140,68	970,72
	Пятница					
	Завтрак					
229	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
82	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	150/10	1,26	3,07	9,95	72,45
214	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58
394	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
437	Пирожки печеные	60	3,50	3,75	34,77	187
		965	32,02	40,56	123,75	998,2

	2-4 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша манная молочная жидкая	160	2,40	3,82	21,04	128
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	Обед					
138	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08
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 (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
430	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221
401	Кисель	150	0,07	-	16,70	67,05
		1095	32,6	35,31	170,83	1163,83

	Вторник					
	Завтрак					
220	Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,15	1,69	9,96	77,85
274	Шницель рыбный натуральный	50/5	7,48	2,23	4,87	69,17
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		995	32,5	26,44	135,21	934,82
	Среда					
	Завтрак					
199	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	Обед					
43	Свекольник с курой и сметаной	150/10	1,16	3,80	6,03	62,50
321	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1040	29,6	28,84	143,33	962,75
	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
88	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	150	1,61	1,70	10,28	62,85
315	Голубцы ленивые	90/30	7,96	5,11	11,28	120,75
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	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	70,8
		920	38,15	23,59	111,53	821,57

	Пятница					
	Завтрак					
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,65
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
7	Сыр	10	3,48	4,43		54
	Обед					
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17
73	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85
172	Суфле из печени	60	13,8	5,76	4,56	136,08
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
		1060	33,27	29,2	124,88	919,42
Среднее значение за период			32,08	30,97	139,14	979,63