УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 7"
_____ Т.Я. Голубная
Приказ № 73 от 31.08.2022 .

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
_____ Г. Л. Резников

Примерное десятидневное меню на осенний 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	3,93	14,56	104
418	**10-00**Сок	100	0,7	-	11,4	45,0
	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	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 (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
415	Кофейный напиток с молоком сгущен	150	2,15	1,46	15,50	84,0
123	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46
		1145	24,43	32,84	159,57	1041,46
	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
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22
86	Суп картофельный с крупой и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9
261	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,0
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
		1055	25,54	30,09	138,87	944,19
	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	3,93	14,56	104
	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	25,83	154,81	1001,45

	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
315	Голубцы ленивые	120/30	10,61	6,81	15,04	161
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 овощной	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
		1000	36,96	24,63	119,83	858,52
	Пятница					
	Завтрак					
10	Салат из горошка зеленого консервир.	20	0,59	1,04	1,25	16,72
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
292	Жаркое по-домашнему с мясом	120	14,68	3,76	13,06	144,70
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
		955	31,91	25,77	119,86	851,04

	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	3,93	14,56	104
	Обед					
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17
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		16,7	67,05
		1125	33,03	33,51	173,28	1160

	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					
63	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	61,5
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
		985	30,44	27,69	132,89	918,47
	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	3,93	14,56	104
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,15	1,69	9,96	77,85
321	Плов из птицы	140	14,51	5,09	23,42	197,75
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					
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
		1070	30,97	24,27	148,24	958,19
	Четверг					
	Завтрак					
42	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,49	15,69
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					
86	Суп картофельный с крупой и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9
303	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	10,87	137,5
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
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1010	39,56	33,31	147,83	1059,76

	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
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	3,93	14,56	104
	10-00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	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
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	9,66	6,91	17,03	168,8
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
		1155	24,09	26,75	133,59	883,84
Среднее значение за период			31,38	28,76	145,38	981,26