УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
„Детский сад № 7"
Т. П. Поддубная
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 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	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
418	**10-00** Сок	100	0,7	-	11,4	45,0
63	Борщ с капустой и картофелем, с курой и сметаной	200/10	1,45	3,92	10,19	82
299	Биточки рубленые с соусом	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
415	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	2,87	1,95	20,67	112,0
123	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46
		1535	30,66	41,32	194,93	1277,64
	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
1	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,52	6,98	19,39	163,4
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7
86	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
261	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
420	Кефир	200	4,58	4,08	7,58	85,0
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1365	30,43	33,21	164,52	1089,04
	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
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	10-00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
87	Суп картофельный гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	11,22	2,36	9,33	103
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1430	42,43	30,17	184,95	1186,54

	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущен молок	120/10	21,05	14,46	20,58	296,4
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4
	Обед					
83	Суп картофельный с курой	200	1,87	2,26	13,31	81,0
315	Голубцы ленивые	150/30	13,26	8,51	18,8	201,25
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
46	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4
		1280	46,38	30,65	156,29	1084,73
	Пятница					
	Завтрак					
10	Салат из горошка зеленого консервир.	20	0,59	1,56	1,88	25,08
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	40	3,16	0,4	19,32	94,4
	Обед					
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6
292	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18,35	4,70	16,32	180,88
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	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
		1225	39,88	31,87	148,56	1051,69

	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
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95
138	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44
299	Котлета мясная рубленая с соусом	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
430	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221
401	Кисель	200	0,09		22,26	89,4
		1535	41,33	41,64	209,24	1407,17

	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	40	3,16	0,4	19,32	94,4
	Обед					
63	Борщ с капустой и картофелем, с курой и сметаной	200/10	1,45	3,92	10,19	82
274	Шницель рыбный натуральный	60/5	8,98	2,68	5,84	83
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1215	35,81	30,72	157,1	1057,4
	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
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8
321	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
416	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67
2	Бутерброд с повидлом	40/15	3,22	0,4	29,07	133,67
		1370	38	24,3	183,69	1126,43
	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	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,44
	Обед					
86	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
303	Тефтели мясные с соусом	60/30	8,54	9,55	11,18	165
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Полдник					
414	Кофейный напиток с молоком.	200	2,34	2,0	10,63	70
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1240	43,39	35,71	169,11	1180,87

	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
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67
	10-00 фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95
73	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	200/10	1,39	3,91	6,78	67,8
318	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,08	8,64	21,29	211
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	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
		1295	30,6	32,31	166,57	1090,1
Среднее значение за период			37,88	33,14	173,53	1154,84