УТВЕРЖДАЮ:
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____ Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Приказ №_____ от _____

_____ Г. Л. Резников

Примерное десятидневное меню на осенний период для детей дошкольного возраста на 2023 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
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	61,5	64
	Биточки рубленые с соусом	50/30	5,22	16,08	7,48	195,83	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	150	0,07		16,7	67,05	401
	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1105	24,55	35,56	168,61	1107,46	
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 маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22	21
	Суп картофельный с крупой и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	50/5	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	150	4,58	4,08	7,58	85,0	
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1040	24,78	27,74	135,69	898,44	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	14,03	9,64	13,72	197,6	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	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	150/10	1,26	3,07	9,95	72,45	82
	Голубцы ленивые	100/30	8,84	5,68	12,53	134,17	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого		925	30,9	23,01	110,05	771,97	

День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	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	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	150/10	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Котлеты куриные	50/30	9,35	1,97	7,78	85,83	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	130	3,97	3,54	6,57	73,66	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		965	33,52	29,36	139,87	964,32	
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
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22	21
	Суп картофельный гороховый с курой	150	3,29	3,17	9,80	80,85	87
	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	9,31	137,5	303
	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		1195	23,71	30,65	152,61	984,02	

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	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
Обед	Суп рыбный	150	9,56	0,45		6,92	138
	Котлеты рубленые с соусом	50/30	5,22	16,08	7,48	195,83	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	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	416
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,43	0,3	24,24	110	

Итого		1050	32,57	31,81	149,67	984,2	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	160	3,46	4,57	24,70	154	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
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	150/10	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Шницель рыбный натуральный	50/5	7,48	2,23	4,87	69,17	274
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	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	Молоко кипяченое	150	5,19	4,62	8,59	96,32	419
	Кондитерское изделие	30	4,58	4,08	7,58	85,0	
Итого		1050	28,56	27,79	119,19	843,27	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	14,03	9,64	13,72	197,6	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	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150/10	1,23	3,00	8,46	65,85	64
	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	9,31	137,5	303
	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	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		990	32,89	28,23	132,72	920,2	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,91	3,81	12,32	99,15	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,15	1,69	9,96	77,85	89
	Плов из птицы	140	14,51	5,09	23,42	197,75	321
	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
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1045	31,59	25,26	134,93	910,12	

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	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	150	1,61	1,70	10,28	62,85	88
	Жаркое по-домашнему	150	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	Пирожки печеные	60	3,46	1,40	33,34	159,6	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого		980	32,26	25,68	118,8	837,82	
Ср. знач. за период:			29,53	28,51	136,21	922,18	