УТВЕРЖДАЮ:
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____
образования

Приказ №_____ от _____

_____ Г. Л. Резников

Начальник Отдела

Новозыбковской городской администрации

Примерное десятидневное меню на осенний период для детей дошкольного возраста на 2023 год (от 3 до 7 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	210	6,55	8,33	35,09	241,11	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Биточки рубленые с соусом	60/30	6,26	19,30	8,97	235,0	299
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	335
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Кисель	200	0,09		22,26	89,4	401
	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1385	30,77	42,16	206,2	1341,32	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7	21
	Суп картофельный гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Котлеты рыбные	60/5	7,61	2,45	5,33	74	271
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	85	
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1410	32,68	32,57	164,95	1093,91	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6	82
	Голубцы ленивые	120/30	10,61	6,81	15,04	161	315
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Итого		1195	39,39	27,92	145,26	998,15	

День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93	220
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	200/10	1,39	3,91	6,78	67,8	73
	Котлеты куриные	60/30	11,22	2,36	9,33	103	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	84,99	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1195	40,19	33,52	166,78	1139,13	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	210	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7	21
	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Тефтели мясные	60/30	8,54	9,55	11,18	165	303
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	452
Итого		1495	28,21	32,11	181,51	1130,25	

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	210	2,17	3,89	27,45	154	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44	138
	Котлеты рубленые с соусом	60/30	6,26	19,30	8,97	235,0	299
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89,0	416
	Бутерброд с повидлом	40/15	3,22	0,4	29,07	133,67	

Итого		1340	39,62	35,52	183,93	1234,32	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	210	4,59	4,90	31,26	187	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	46
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	200/10	1,39	3,91	6,78	67,8	73
	Шницель рыбный натуральный	60/5	8,98	2,68	5,84	83	274
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5,19	4,62	8,59	96,32	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1320	32,09	32,82	167,65	1103,33	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Тефтели мясные с соусом	60/30	8,54	9,55	11,18	165	303
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	335
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с повидлом	40/15	3,22	0,4	29,07	133,67	
Итого		1250	41,01	33,58	166,8	1144,92	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	101
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,52	6,98	19,39	163,4	3
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8	89
	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88	321
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1345	37,26	30,72	166,96	1103,66	

День 5							
завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	16,72	10
	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25	229
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,88	292
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник	Пирожки печеные	60	3,46	1,40	33,34	159,6	437
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
Итого		1220	40,35	30,81	146,99	1036,4	
Ср. знач. за период:			36,10	33,12	169,60	1131,41	