УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ _____Т.П.Поддубная

Приказ №__23____от__24.02.2025

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

_____ Г. Л. Резников

Примерное десятидневное меню на весенний период для детей дошкольного возраста на 2025 год (от 3 до 7 лет)

МБДОУ « Детский сад № 7 общеразвивающего вида г. Новозыбкова»

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
10-00	Сок	200	0,14	-	22,8	90,0	418
Обед	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	200/10	1,45	3,92	10,19	82	63
	Биточки рубленые с соусом	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17	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		1595	30,77	45,3	229,4	1464,69	
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 свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	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	420
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1310	29,62	30,56	160,13	1044,26	
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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8	89
	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
	Бутерброд с повидлом	40/15	3,22	0,4	29,07	133,67	
Итого		1220	41,97	26,08	155,02	1044,62	

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	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	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	200	6,11	5,44	10,11	113,33	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1245	41,96	34,97	173,82	1187,47	
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	
	Суп картофельный гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Суфле из печени	60	13,8	5,76	4,56	136,08	172
	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		1415	33,85	30,3	174,87	1110,53	

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
10-00	Сок	200	0,14	-	22,8	90,0	418
Обед	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44	138
	Котлеты рубленые с соусом	70/30	7,30	22,52	10,47	274,17	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	Кисель	200	0,09		22,26	89,4	401
	Оладьи	80/10	6,08	5,41	37,0	221,33	432
Итого		1485	41,16	41,03	214,06	1406,55	
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	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	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1300	31,48	32,28	166,64	1092,01	
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		1270	44,18	36,38	170,38	1197,12	
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 свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6	82
	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	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89,0	416
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1335	37,85	33,77	169,59	1144,27	
День 5							
	Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,74	1,3	1,57	20,9	

Завтрак	Омлет натуральный	105	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		1225	40,5	31,07	147,31	1040,58	
Ср. знач. за период:			37,33	34,17	176,12	1173,21	