

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №17
комбинированного вида» г. Новозыбкова

_____ Т. Б. Толкач

Приказ № ____ от _____

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

_____ Г.Л. Резников

**Примерное десятидневное меню на зимний
период для детей дошкольного возраста на
2024 год (от 1 до 3 лет)**

1-3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1-3						
завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	2,41	3,93	14,56	104	1
10-00	Сок	200	0,2		18	69	418
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,40	1,70	9,98	60,75	82
	Биточки рубленые с соусом	60/20	6,26	19,3	8,97	235,0	299
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	335
	Компот из сухофруктов (витаминный)	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
	Блинчики со сгущ.	80/10	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1265	25,7	38,78	187,2	1214,13	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	150	2,85	5,01	19,23	133	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом и сыром	30/2/10	4,73	6,88	14,56	139	3
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	34
	Суп картофельный с рисовой крупой и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	60	6,34	2,04	4,44	61,67	271
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витаминный)	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		1050	28,38	31,4	136,38	947,72	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	14,03	9,64	13,72	197,6	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	64
	Плов из птицы	140	14,51	5,09	23,42	197,75	321
	Компот из сухофруктов (витаминный)	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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,40	3,82	21,04	128	100
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с курой и сметаной	150	1,45	3,92	10,19	87,8	64
	Котлета мясная рубленая с соусом	60/20	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 (витаминный)	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	3,97	3,54	6,57	73,66	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		995	36,19	30,36	145,8	1007,83	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,40	3,82	21,04	128	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	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
	Котлеты куриные	60/20	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витаминный)	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		1165	27,49	27,49	147,1	959,92	

2-4 неделя

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	150	2,12	3,89	26,86	151	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	2,41	3,93	14,56	104	1
10-00	Сок	100	0,7	-	11,4	45,0	418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	150	1,39	3,91	6,78	67,8	73
	Котлеты рубленные с соусом	60/20	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 (витаминный)	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
	Блинчики со сгущ.	80/10	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1250	33,27	31,81	167,99	1099,2	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	150	3,46	4,57	24,70	154	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом и сыром	30/2/10	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 вермишел. и курой	150	1,31	1,70	8,57	54,9	73
	Шницель рыбный натуральный	60/5	7,48	2,23	4,87	69,17	274
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витаминный)	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		1060	30,27	30,2	118,18	866,95	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	14,03	9,64	13,72	197,6	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	2,41	3,93	14,56	104	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150	1,23	3,00	8,46	65,85	64
	Тефтели мясные с соусом	60/20	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 (витаминный)	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	30/10	2,43	0,3	24,24	110	
Итого		1020	37,89	32,23	138,72	997,2	

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 маслом	30/2	2,41	3,93	14,56	104	1
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы	30	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	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 (витаминный)	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		1135	29,67	24,71	144,73	919,12	
День 5							
	Омлет натуральный с маслом и зел горошек	80/5/10	7,52	13,46	1,51	157,0	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/2	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 геркулесовой и курой	150	1,61	1,70	10,28	62,85	88
	Жаркое по-домашнему	140	14,68	3,76	13,06	144,70	292
	Компот из сухофруктов (витаминный)	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	32,69	27,5	121,31	865,99	
Ср. знач. за период:			31,52	29,72	143,78	967,32	