

УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ Т. Б. Толкач

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

_____ Г.Л. Резников

Приказ № _____ от _____

**Примерное десятидневное меню на
зимний период для детей
дошкольного возраста на 2024год
(от 3 до 7 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	200	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	40/3	3,2	4,03	19,37	127,67	1
10-00	Сок	200	0,14		22,8	90	418
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	200	1,68	4,09	13,27	96,6
	Биточки рубленные с соусом	70/30	7,3	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	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Блинчики со сгущ	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	200	3,79	5,48	23,97	160	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом и сыром	40/3/10	5,52	6,98	19,39	163,4	3
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с рисовой крупой и курой	200	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	80	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	5,8	5,0	8,0	100	420
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1360	33,49	35,07	161,96	1105,87	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/10	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/3	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Плов из птицы	160	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Итого		1235	43,79	30,83	150,74	1063,1	

День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/3	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	200	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Котлета мясная рубленая 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 (витами-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		1265	45,81	35,99	177,09	1225,47	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/3	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 гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Котлеты куриные	70/30	11,22	2,36	9,33	103	322
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витами-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		1465	34,55	30,84	179,38	1154,23	

2-4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белк и	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 2-4						
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	200	2,17	3,89	27,45	154	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/3	3,2	4,03	19,37	127,67	1
10-00	Сок	200	0,14	-	22,8	90,0	418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной	200	1,39	3,91	6,78	67,8	73
	Котлета мясная рубленая 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	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Блинчики со сгущ.	80/10	5,22	2,97	40,47	221	430
Итого		1550	40,8	38,74	208,23	1363,49	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	200	4,59	4,90	31,26	187	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом и сыром	40/3/10	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 вермишел. и курой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	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	6,11	5,44	10,11	113,33	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1360	35,33	36,59	169,19	1156,07	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/10	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Бутерброд с маслом	40/3	3,2	4,03	19,37	127,67	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Тефтели мясные с соусом	70/30	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 маслом	40/3	3,2	4,03	19,37	127,67	1
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,20	2,25	13,28	103,8	89
	Плов из птицы	160	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		1435	35,34	30,17	176,74	1111,93	
День 5							
	Омлет натуральный с маслом и зел горошком	100/5/15	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	40/3	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 с крупой геркулесовой и курой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Жаркое по-домашнему	180	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		1270	41,07	33,86	151,17	1083,35	
Ср. знач. за период:			38,68	35,49	177,59	1195,00	