

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №20»

Приказ №6 от 26.02.2024г.



/Т.М.Мелентьева

СОГЛАСОВАННО:

Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации



/Г.Л.Резников

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

НА 2024 ГОД (ОТ 1,5 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
10-00	Сок	150	0,11	-	17,1	67,5	418
Обед	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	61,5	63
	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)	150	0,33	0,01	20,80	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2	
	Кисель	150	0,07		16,7	67,05	401
Полдник	Блинчики	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	160	2,85	5,01	19,2 3	133	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с сыром	30/5/ 10	4,73	6,88	14,5 6	139	3
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	34
	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	13,6 3	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,8 0	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,0 2	52,2	
Полдни к	Кефир	150	4,58	4,08	7,58	85,0	420
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,1 6	177,2	
Итого		1050	28,3 8	31,4	136, 38	947,72	

День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/1 0	15,7 8	10,8 5	15,4 4	222,3	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5 6	104	1
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/ 20	3,15	1,69	9,96	77,85	89
	Голубцы ленивые	110/ 30	9,73	6,24	13,7 9	147,58	315
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,8 0	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,0 2	52,2	
Полдни к	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с повидлом	30/1 5	2,43	0,3	24,2 4	110	
Итого		980	34,4 8	25,3 5	124, 03	862,7	

День 4							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,1 4	145,33	220
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5 6	104	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150/ 10	1,23	3,00	8,46	65,85	64
	Котлеты куриные	60/3 0	11,2 2	2,36	9,33	103	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,7 6	162,5	330
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,8 0	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,0 2	52,2	
Полдни к	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,1 6	177,2	
Итого		995	36,1 9	30,3 6	145, 8	1007,8 3	

День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	2,40	3,82	21,0 4	128	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5 6	104	1
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,31	27,48	46
	Суп картофельный гороховый с курой	150	3,29	3,17	9,80	80,85	87
	Суфле из печени	50	10,9	4,8	3,8	113,4	172
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,6 3	91,5	339
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,8 0	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,0 2	52,2	
Полдни к	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,9 6	179	452
Итого		1165	27,4 8	27,8 2	146, 7	961,18	

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
10-00	Сок	150	0,11	-	17,1	67,5	418
Обед	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	6,92	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 (витаминовый)	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
	Оладьи	80/10	6,08	5,41	37,0	221,33	432
Итого		1255	34,29	37,42	191,68	1180,25	

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 сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
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	4,58	4,08	7,58	85,0
	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	17,5 4	12,0 5	17,1 5	247	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5 6	104	1
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	150/ 10	1,23	3,00	8,46	65,85	64
	Тефтели мясные с соусом	60/3 0	8,54	9,55	11,1 8	165	303
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,6 3	112,3	335
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,8 0	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,0 2	52,2	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с повидлом	30/1 5	2,43	0,3	24,2 4	110	
Итого		1020	37,8 2	32,2 3	138, 02	997,1	

День 4							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,91	3,81	12,3 2	99,15	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5 6	104	1
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	150/ 10	1,26	3,07	9,95	72,45	82
	Плов из птицы	140	14,5 1	5,09	23,4 2	197,75	321
	Компот из сухофруктов (витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,8 0	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,0 2	52,2	
Полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,9 6	89,0	416
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,1 6	177,2	
Итого		1105	32,3 6	23,9	147, 99	953,9	

День 5							
Завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	16,72	10
	Омлет натуральный	85	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	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	150	1,61	1,70	10,28	62,85	88
	Жаркое домашнему	120	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	32,69	27,5	121,31	865,99	
Ср. знач. за период:			31,96	30,49	145,73	985,77	