

УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Начальник Отдела образования

 Новозыбковской городской администрации

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г. Л. Резников

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | N рецеп туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| 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 |  |