

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №2
комбинированного вида г. Новозыбкова»
_____ О.М. Наумова

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
_____ Г.Л.Резников

**Примерное десятидневное меню на зимний период для детей
дошкольного возраста на 2022 год (от 1 до 3 лет)**

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	1-3 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша пшеничная молочная жидкая	160	3,46	4,57	24,70	154
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	Обед					
63	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	61,5
318	Птица тушеная	60/30	14,71	4,06	3,52	109,0
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70
123	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46
		1055	33,41	24,98	139,4	927,63
	Вторник					
	Завтрак					
199	Каша рисовая молочная жидкая	160	2,12	3,89	26,86	151
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
7	Сыр	10	3,48	4,43		54
	Обед					
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17
86	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,70	8,57	54,9
271	Котлета рыбная	55	6,34	2,04	4,44	61,67
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5
394	Компот из сухофруктов(витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1045	27,27	27,39	141,5	937,89
	Среда					
	Завтрак					
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	10-00 фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22
87	Суп картофельный гороховый	150	3,29	3,17	9,80	80,85
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/30	9,35	1,97	7,78	85,83
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов(витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,49	3,93	27,56	156
		1170	34,97	30,97	157,58	1059,67

	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
83	Суп картофельный с курой	150	1,40	1,70	9,98	60,75
303	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	10,87	137,5
332	Рис отварной	100	2,40	2,88	25,02	135,7
394	Компот из сухофруктов (витами-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
46	Винегрет	50	0,68	3,08	3,85	45,8
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
		1030	35,87	28,66	140,68	970,72
	Пятница					
	Завтрак					
229	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
82	Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1,26	3,07	9,95	72,45
214	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58
394	Компот из сухофруктов(витами-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
437	Пирожки печеные	60	3,50	3,75	34,77	187
		965	32,02	40,56	123,75	998,2

	2-4 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша манная молочная жидкая	160	2,40	3,82	21,04	128
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	Обед					
138	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08
299	Котлета мясная рубленая с соусом	50/30	5,22	16,08	7,48	195,83
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов(витами-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
430	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221
401	Кисель	150	0,07	-	16,70	67,05
		1095	32,6	35,31	170,83	1163,83

	Вторник					
	Завтрак					
220	Макаронны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,15	1,69	9,96	77,85
274	Шницель рыбный натуральный	50/5	7,48	2,23	4,87	69,17
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5
394	Компот из сухофруктов(витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		995	32,5	26,44	135,21	934,82
	Среда					
	Завтрак					
199	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,22
43	Свекольник со сметаной	150/10	1,16	3,80	6,03	62,50
321	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88
394	Компот из сухофруктов(витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1070	30,02	30,36	146,04	988,97
	Четверг					
	Завтрак					
42	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,49	15,69
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Обед					
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85
315	Голубцы ленивые	90/30	7,96	5,11	11,28	120,75
394	Компот из сухофруктов(витамин-ный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		950	39,03	29,2	127,69	943,66

	Пятница					
	Завтрак					
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,65
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	6,70	10,63	29,72	201,47
	10-00 сок	100	0,50	-	10,1	24
	Обед					
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85
172	Суфле из печени	60	13,8	5,76	4,56	136,08
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5
394	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,33	0,01	20,83	94,17
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
		1165	34,52	35,5	149,91	1040,09
Среднее значение за период			33,22	30,94	143,26	996,55