

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №2_
комбинированного вида г. Новозыбкова
Приказ № 34 от 05.06.2025г.

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Г. Л. Резников

**Десятидневное меню на летний период для детей дошкольного
возраста на 2024-2025 год (от 3 до 7 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	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	100	0,7	-	11,4	45,0	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		1495	31,33	45,3	218	1419,69	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	170	3,06	4,4	19,4	129,5	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7	21
	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	50/30	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	150	4,35	3,75	6,0	75	420
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1260	28,25	24,84	141,41	967,24	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	19,29	13,26	18,87	271,7	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8	89
	Тефтели мясные	60/30	8,54	9,55	11,18	165	303
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	332
	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		1265	44,04	30	167,3	1179,8	

День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	125	8,05	8,68	19,68	188,93	220
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Котлеты куриные	70/30	13,19	3,38	11,03	123,38	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		1250	43,89	32,36	175,47	1174,58	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	2,6	3,1	21,3	123,8	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
10-00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	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		1400	33,47	23,91	119,37	1052,26	

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	190	2	3,5	24,8	139,3	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	150	0,11	-	17,1	67,5	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		1515	40,4	36,58	217,11	1414,35	

День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	170	3,7	4	25,3	151,4	199
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	3
Обед	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	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	170	5,19	4,62	8,59	96,33	419
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2	
Итого		1255	30,72	25,24	130,77	992,87	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	19,29	13,26	18,87	271,7	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Обед	Борщ с картофелем, курой и сметаной	200/10	1,63	4,00	11,29	87,8	64
	Тефтели мясные с соусом	70/30	9,96	11,14	13,04	192,5	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		1265	44,14	32,75	170,33	1163,85	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	170	4,2	4,11	13,3	107,01	101
	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	
	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	34,2	23,11	172,07	1080,7	

День 5							
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	16,72	10
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7	21
	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		1265	41,01	29,32	151,45	1046,38	
Ср. знач. за период:			37,14	25,8	166,3	1149,17	