

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Замишевская СОШ»

Д. В. Маковенко

Приказ № _____ от _____



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Г. Л. Резников



**Примерное десятидневное меню на весенний период для детей
дошкольного возраста на 2023-2024 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	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 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
	Суп картофельный с крупой и курой	200	1,31	1,70	8,57	54,9	86
	Котлеты рыбные	70/5	8,29	3,26	5,94	84,88	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	200	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	110/10	19,29	13,26	18,87	271,7	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	140/30	12,38	7,95	17,54	187,84	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		1250	42,97	30,27	159,23	1088,96	

День 4							
Завтрак	Макароньы 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	80/30	15,07	3,38	12,60	141	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		1265	45,81	35,99	177,09	1225,47	
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	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	46
	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		1465	34,53	31,38	178,72	1156,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1							
Завтрак	Неделя 2-4						
	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		1585	40,6	41,03	225,46	1451,55	

День 2							
Завтрак	Каша пшеничная 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 сыром	40/5/10	5,52	6,98	19,39	163,4	3
Обед	Винегрет овощной	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	200	6,11	5,44	10,11	113,33
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	120/10	21,05	14,46	20,58	296,4	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	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		1380	45,94	37,58	172,09	1221,82	
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	40/5	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		1375	37,73	30,33	175,2	1112,79	

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
	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 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		1270	41,07	33,86	151,17	1083,35	
Ср. знач. за период:			38,68	35,49	177,59	1195,00	