

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской администрации  
\_\_\_\_\_ Г. Л. Резников

**Примерное десятидневное меню на осенний 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                     | 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)           | 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      |                                               | 1485      | 30,29            | 42,08 | 216,5    | 1380,52                 |             |
| 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 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                                | 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                                         | 150       | 4,35             | 3,75  | 6,0      | 75                      | 420         |
|            | Кондитерское изделие                          | 30        | 2,88             | 5,88  | 27,16    | 177,2                   |             |
| Итого      |                                               | 1300      | 31,34            | 32,5  | 159,68   | 1066,74                 |             |
| 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          |
|            | 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      |                                               | 1260      | 42,33            | 32,4  | 175,62   | 1188,42                 |             |

|         |                                     |        |       |       |        |         |     |
|---------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 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      |     |
| Обед    | Салат из свеклы                     | 50     | 0,72  | 3,05  | 4,18   | 46,95   | 34  |
|         | 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   | 34,57 | 31,35 | 179,05 | 1157,48 |     |

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергет. ценность | N рецепт |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------|----------|
|            |                                     |           | 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                                 | 100       | 0,7              | -     | 11,4    | 45,0              | 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           | 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    | 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 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   | 35,21 | 30,17 | 175,19 | 1105,59 |     |
|         |                                                     |        |       |       |        |         |     |
|         |                                                     |        |       |       |        |         |     |

|                      |                                                  |      |       |       |        |        |     |
|----------------------|--------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-----|
| 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 белокочанной 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                |                                                  | 1270 | 41,05 | 33,35 | 151,5  | 1080,1 |     |
| Ср. знач. за период: |                                                  |      | 37,35 | 34,65 | 178,24 | 1186,2 |     |