

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Подлипкинский детский сад
(Подлипкинский детский сад)

«Утверждаю»
Заведующий Подлипкинским
детским садом
Т.Ю. Лукошникова



Примерное десятидневное меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 (понедельник)							
завтрак:	Каша жидкая пшеничная	210	5,67	5,28	32,55	200	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
<i>Итого за завтрак:</i>		450	13,04	16,97	74,62	462	
обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Котлета рыбная	80	9,79	9,69	11,96	173,98	234
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<i>Итого за обед:</i>		820	27,73	34,41	98,81	794,24	
Полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за полдник:</i>		350	6,01	8,75	62,302	341,51	
Ужин:							
	Оладьи с джемом	165	10,70	11,23	68,44	418,00	403
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за ужин:</i>		345	11,06	11,32	68,512	420,54	
<i>Итого за 1 день:</i>		1965	57,84	71,45	304,24	2018,29	
День 2 (вторник)							
завтрак:	Каша молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
<i>Итого за завтрак:</i>		440	14,51	20,79	62,76	497	
обед:	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	67
	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,4	243
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<i>Итого за обед:</i>		717	21,39	33,74	91,89	753,75	
полдник:	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	401
<i>Итого за полдник:</i>		230	8,597	5,678	30,583	209,94	
ужин:	Вареники ленивые	150	4,3	12,4	21	211,78	244
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за ужин:</i>		330	4,66	12,49	21,072	214,32	
<i>Итого за 2 день:</i>		1690	46,50	63,798	205,92	1675,01	
День 3 (среда)							

завтрак:	Каша молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295	183
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
Итого за завтрак:		450	16,47	24,68	77,25	557	
обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	10
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Сок	180	0,90	0,00	29,34	76,00	399
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		720	25,36	28,64	109,708	746,22	
полдник:	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
Итого за полдник:		230	3,777	1,196	48,263	220,66	
ужин:	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225	186
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за ужин:		300	6,29	5,55	37,972	227,54	
Итого за 3 день:		1700	51,9	60,066	273,19	1751,42	

День 4(четверг)

завтрак:	Каша молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	23
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		440	16,22	22,9	64,65	531	
обед:	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		770	23,34	32,91	93,528	761,49	
полдник:	Вафли	70	2,044	2,331	54,25	247,919	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за полдник:		250	2,404	2,421	54,322	250,459	
ужин:	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	210
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за ужин:		370	18,157	25,068	25,335	360,48	
Итого за 4 день:		1830	60,12	83,30	237,84	1903,43	

День 5 (пятница)

завтрак:	Каша молочная с макаронными изделиями	210	4,3	3,5	14,12	108	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	23
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		440	12,7	13,57	44,5	354	

обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,83	4,56	13,5	118,80	104
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		720,35	26,37	15,36	82,258	574,56	
полдник:	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	2
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за полдник:		230	2,87	4,02	28,95	163,54	
ужин:	Винегрет овощной	200	2,73	12,35	16,88	189,60	45
	Колбаса порциями	50	5,12	8,88	0,60	103	9
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,177	23,023	117,94	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за ужин:		480	11,59	22,50	40,58	413,08	
Итого за 5 день:		1870,35	53,53	55,45	196,29	1505,18	

День 6 (понедельник)

завтрак:	Каша жидкая пшеничная	210	5,67	5,28	32,55	200	182
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
Итого за завтрак:		470	12,54	16,46	74,75	455,60	
обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	10
	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119	84
	Плов из птицы	180	20,3	17,0	35,69	377	291
	Сок	180	0,90	0,00	29,34	76,00	399
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		700	31,78	22,23	105,82	711,52	
полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	-
	Банан	90,75	1,4	0,5	18,9	86,4	336
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за полдник:		340,75	7,01	8,85	74,40	380,91	
ужин:	Оладьи с джемом	165	10,70	11,23	68,44	418,00	403
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за ужин:		345	11,06	11,32	68,51	420,54	
Итого за 6 день:		1855,75	58,70	51,4	308,82	1968,57	

День 7 (вторник)

завтрак:	Каша молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		460	14,01	20,28	62,89	490,60	
обед:	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Суп вермишелевый	200	6,45	5,16	21,92	148,87	233
	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	331
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		490	12,82	14,23	89,57	515,96	
полдник:	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376

	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
Итого за полдник:		230	3,78	1,196	48,26	220,66	
ужин:	Сырники из творога со сгущенным молоком	115	28,4	19,5	17,1	357,16	219
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за ужин:		295	28,76	19,59	17,17	359,7	
Итого за 7 день:		1475	59,27	55,30	217,89	1586,92	
День 8 (среда)							
завтрак:	Каша молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		460	13	20,28	63,93	490,60	
обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	67
	Котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	268
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		722,50	25,83	34,15	99,20	804,26	
полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за полдник:		250	5,61	8,35	52,50	294,51	
ужин:	Винегрет овощной	200	2,73	12,35	16,88	189,60	45
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
Итого за ужин:		431,0	11,55	18,22	40,26	373,08	
Итого за 8 день:		1863,5	55,99	81,0	255,89	1962,45	

День 9 (четверг)							
завтрак:	Каша жидкая пшеничная	210	5,67	5,28	32,55	200	182
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
Итого за завтрак:		470	12,54	16,46	74,75	455,6	
обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,03	16,92	122	76
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74	247
	Каша гречневая рассыпчатая	155	3,3	4,06	21,24	135	168
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
Итого за обед:		775	17,55	15,08	92,15	565,25	
полдник:	Вафли	70	2,044	2,331	54,25	247,919	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338

	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за полдник:</i>		350	2,804	2,82	64,12	297,46	
ужин:	Каша жидкая молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	182
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за ужин:</i>		440	11,56	14,10	53,37	405,48	
Итого за 9 день:		2035	44,45	48,46	284,39	1723,79	
День 10 (пятница)							
завтрак:	Каша молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
<i>Итого за завтрак:</i>		470	12,98	21,9	74,58	506,60	
обед:	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	34
	Капуста тушеная с курой	200	10	8,2	10,8	280	332
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<i>Итого за обед:</i>		840	21,64	20,13	108,98	830,40	
полдник:	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	401
<i>Итого за полдник:</i>		230	8,60	5,68	30,58	209,94	
ужин:	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	210
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за ужин:</i>		370	18,16	25,07	25,335	360,48	
Итого за 10 день:		1910	61,38	72,78	239,48	1907,42	
Итого за весь период			549,69	643,01	2523,95	18002,48	
Среднее значение:			54,97	64,30	252,40	1800,25	