

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Подлипкинский детский сад» Касимовского муниципального округа Рязанской области  
(МБДОУ «Подлипкинский ДС»)

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Подлипкинский ДС»

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Лукошникова



**Примерное десятидневное меню-раскладка**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	210	5,67	5,28	32,55	200	46
	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>		<b>450</b>	<b>13,04</b>	<b>16,97</b>	<b>74,62</b>	<b>462</b>	
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	64,44	104
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Жаркое по-домашнему	165	9,0	14,4	23,6	250,0	45
	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>		<b>715</b>	<b>23,14</b>	<b>26,42</b>	<b>89,828</b>	<b>651,90</b>	
Полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за полдник:</i>		<b>250</b>	<b>6,01</b>	<b>8,75</b>	<b>62,302</b>	<b>341,51</b>	
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>		<b>345</b>	<b>11,06</b>	<b>11,32</b>	<b>68,512</b>	<b>420,54</b>	
<i>Итого за 1 день:</i>		<b>1760</b>	<b>53,25</b>	<b>63,46</b>	<b>296,26</b>	<b>1875,95</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
завтрак:	Каша жидкая молочная из манной крупы	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>		<b>440</b>	<b>14,51</b>	<b>20,79</b>	<b>62,76</b>	<b>497</b>	
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
	Котлета рыбная	80	9,79	9,69	11,96	173,98	234
	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>		<b>720</b>	<b>23,71</b>	<b>25,65</b>	<b>101,868</b>	<b>730,33</b>	
полдник:	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	
	Чай с сахаром	180	5,22	4,50	7,56	92	401
<i>Итого за полдник:</i>		<b>230</b>	<b>8,597</b>	<b>5,678</b>	<b>30,583</b>	<b>209,94</b>	
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>		<b>330</b>	<b>4,66</b>	<b>12,49</b>	<b>21,072</b>	<b>214,32</b>	
<i>Итого за 2 день:</i>		<b>1720</b>	<b>51,48</b>	<b>64,61</b>	<b>216,28</b>	<b>1651,59</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							

завтрак:	Каша жидкая 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>16,47</b>	<b>24,68</b>	<b>77,25</b>	<b>557</b>	
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 ягодный	180	0,90	0,00	29,34	76,00	399
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>25,36</b>	<b>28,64</b>	<b>109,708</b>	<b>746,22</b>	
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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>3,777</b>	<b>1,196</b>	<b>48,263</b>	<b>220,66</b>	
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>300</b>	<b>6,29</b>	<b>5,55</b>	<b>37,972</b>	<b>227,54</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1700</b>	<b>51,9</b>	<b>60,066</b>	<b>273,19</b>	<b>1751,42</b>	
<b>День 4(четверг)</b>							
завтрак:	Каша жидкая 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	50	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>16,22</b>	<b>22,9</b>	<b>64,65</b>	<b>531</b>	
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 пчени	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 ржадой	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>23,34</b>	<b>32,91</b>	<b>93,528</b>	<b>761,49</b>	
полдник:	Вафли	30	2,044	2,331	54,25	247,919	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>2,404</b>	<b>2,421</b>	<b>54,322</b>	<b>250,459</b>	
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>370</b>	<b>18,15</b>	<b>25,068</b>	<b>25,335</b>	<b>360,48</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1790</b>	<b>60,12</b>	<b>83,30</b>	<b>237,84</b>	<b>1903,43</b>	

<b>День 5 (пятница)</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>12,7</b>	<b>13,57</b>	<b>44,5</b>	<b>354</b>	

обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	64,44	104
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,83	4,56	13,5	118,80	104
	Плов из птицы	180	20,3	17,0	35,69	377	291
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	394
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>705,00</b>	<b>29,90</b>	<b>21,62</b>	<b>96,888</b>	<b>755,94</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>2,87</b>	<b>4,02</b>	<b>28,95</b>	<b>163,54</b>	
ужин:	Винегрет овощной	200	2,73	12,35	16,88	189,60	45
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,177	23,023	117,94	-
<b>Итого за ужин:</b>		<b>430</b>	<b>6,51</b>	<b>22,50</b>	<b>40,58</b>	<b>413,08</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1805,00</b>	<b>51,98</b>	<b>61,71</b>	<b>210,92</b>	<b>1686,56</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	210	5,67	5,28	32,55	200	46
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>12,54</b>	<b>16,46</b>	<b>74,75</b>	<b>455,60</b>	
	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119	84
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Сок	180	0,90	0,00	29,34	76,00	399
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,06	26,598	113,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>28,25</b>	<b>15,97</b>	<b>94,19</b>	<b>594,58</b>	
полдник:	Печенье	30	5,25	8,26	52,43	291,97	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>7,01</b>	<b>8,85</b>	<b>74,40</b>	<b>380,91</b>	
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>345</b>	<b>11,06</b>	<b>11,32</b>	<b>68,51</b>	<b>420,54</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1745,00</b>	<b>58,86</b>	<b>52,60</b>	<b>311,85</b>	<b>1851,63</b>	

<b>День 7 (вторник)</b>							
завтрак:	Каша жидкая 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	50	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>14,01</b>	<b>20,28</b>	<b>62,89</b>	<b>490,60</b>	
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>490</b>	<b>12,82</b>	<b>14,23</b>	<b>89,57</b>	<b>515,96</b>	
полдник:	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,177	23,023	117,94	-

<i>Итого за полдник:</i>		<b>230</b>	<b>3,78</b>	<b>1,196</b>	<b>48,26</b>	<b>220,66</b>	
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
<i>Итого за ужин:</i>		<b>295</b>	<b>28,76</b>	<b>19,59</b>	<b>17,17</b>	<b>359,7</b>	
<i>Итого за 7 день:</i>		<b>1475</b>	<b>59,27</b>	<b>55,30</b>	<b>217,89</b>	<b>1586,92</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
завтрак:	Каша жидкая 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
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>460</b>	<b>13</b>	<b>20,28</b>	<b>63,93</b>	<b>490,60</b>	
	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	-
<i>Итого за обед:</i>		<b>672,50</b>	<b>25,83</b>	<b>34,15</b>	<b>99,20</b>	<b>804,26</b>	
полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за полдник:</i>		<b>250</b>	<b>5,61</b>	<b>8,35</b>	<b>52,50</b>	<b>294,51</b>	
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
<i>Итого за ужин:</i>		<b>431,0</b>	<b>11,55</b>	<b>18,22</b>	<b>40,26</b>	<b>373,08</b>	
<i>Итого за 8 день:</i>		<b>1813,5</b>	<b>55,99</b>	<b>81,0</b>	<b>255,89</b>	<b>1962,45</b>	

<b>День 9 (четверг)</b>							
завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	210	5,67	5,28	32,55	200	46
	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>		<b>470</b>	<b>12,54</b>	<b>16,46</b>	<b>74,75</b>	<b>455,6</b>	
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	-
<i>Итого за обед:</i>		<b>775</b>	<b>17,55</b>	<b>15,08</b>	<b>92,15</b>	<b>565,25</b>	
полдник:	Вафли	30	2,044	2,331	54,25	247,919	-
	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54	391
<i>Итого за полдник:</i>		<b>210</b>	<b>2,804</b>	<b>2,82</b>	<b>64,12</b>	<b>297,46</b>	

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	-
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
<i>Итого за ужин:</i>		<b>440</b>	<b>11,56</b>	<b>14,10</b>	<b>53,37</b>	<b>505,66</b>	
<i>Итого за 9 день:</i>		<b>1895</b>	<b>44,45</b>	<b>48,46</b>	<b>220,28</b>	<b>1823,97</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
завтрак:	Каша жидкая 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>		<b>470</b>	<b>12,98</b>	<b>21,9</b>	<b>74,58</b>	<b>506,60</b>	
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>		<b>840</b>	<b>21,64</b>	<b>20,13</b>	<b>108,98</b>	<b>830,40</b>	
полдник:	Хлеб пшеничный	50	3,377	1,1777	23,023	117,94	-
	Чай с сахаром	180	5,22	4,50	7,56	92	401
<i>Итого за полдник:</i>		<b>230</b>	<b>8,60</b>	<b>5,68</b>	<b>30,58</b>	<b>209,94</b>	
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>		<b>370</b>	<b>18,16</b>	<b>25,07</b>	<b>25,335</b>	<b>360,48</b>	
<i>Итого за 10 день:</i>		<b>1910</b>	<b>61,38</b>	<b>72,78</b>	<b>239,48</b>	<b>1907,42</b>	
<i>Итого за весь период</i>			<b>549,68</b>	<b>578,69</b>	<b>2479,88</b>	<b>18001,34</b>	
<i>Среднее значение:</i>			<b>54,97</b>	<b>57,87</b>	<b>247,99</b>	<b>1800,13</b>	