

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Подпорожский детский сад №1 общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию
детей»**

«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ
«Подпорожский детский сад
№1 общеразвивающего вида»
_____ Е.О. Армеева
Приказ №4 от 09.01.2024 года

Раскладка десятидневного меню
(от 3 до 7 лет)
В МБДОУ «Подпорожский детский сад №1
общеразвивающего вида»

г. Подпорожье
Ленинградская область
2024 г.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200,0	8,43	12,3	33,2	254,4	№1
	Кондитерское изделие (печенье)	25,0	1,75	3,98	16,65	109,5	№2
	Чай с сахаром	150,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			10,18	16,28	59,4	402,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	9,1	38,0	№4
Итого второй завтрак			0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Суп молочный с сухариками (с манной крупой)	200,0	3,04	5,04	15,28	131,94	№5А
	Гуляш мясной (из говядины) с гречей	200,0	15,14	10,34	40,42	318,33	№6А
	Хлеб ржаной	10,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	150,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			19,4	15,62	85,97	581,6	
Полдник	Овощное рагу с курой	220,0	7,64	7,39	22,36	181,51	№9А
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Чай с сахаром	150,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			8,68	7,63	40,77	263,31	
Итого за день			38,76	39,53	195,24	1285,81	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	200,0	8,43	12,3	32,75	254,4	№10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,42	3,28	10,0	77,36	№11
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			9,85	15,58	52,3	370,76	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	№12
Итого второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Щи по-уральски с курой и сметаной	250,0	7,03	9,86	20,67	204,61	№13A
	Запеканка картофельно-мясная со сметанным соусом	190/50	12,5	12,97	36,95	295,37	№14A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			20,75	23,07	87,89	631,31	
Полдник	Макароны отварные с маслом и сыром	160,0	7,35	7,83	32,24	234,85	№15A
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			7,35	7,83	41,79	273,85	
Итого за день			38,35	46,88	191,78	1322,92	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Вермишель на молоке	200,0	8,38	12,1	32,7	254,25	№16
	Хлеб пшеничный с сыром	20/15	4,54	3,68	10,28	94,95	№17
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			12,92	15,78	52,53	388,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	9,1	38,0	№4
Итого второй завтрак			0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Рассольник с курой со сметаной	250,0	7,35	9,1	19,88	195,66	№18A
	Котлета рыбная с картофельным пюре	90/150	18,91	8,48	36,29	303,71	№19A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			27,48	17,82	86,44	630,7	
Полдник	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	200/30	18,94	32,37	47,2	568,1	№20
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			18,94	32,37	56,75	607,1	
Итого за день			59,84	65,94	204,82	1664,0	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшениная молочная	200,0	9,03	12,6	36,35	270,6	№21
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,42	3,28	10,0	77,36	№11
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			10,45	15,88	55,9	386,96	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	9,1	38,0	№4
Итого второй завтрак			0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Суп овощной с курой и сметаной	150,0	7,46	9,8	19,55	202,52	№22A
	Мясные «ёжики» со сметанным соусом	150/50	12,61	11,77	37,39	287,09	№23A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			21,29	21,81	87,21	620,94	
Полдник	Омлет (натуральный)	100,0	6,41	11,74	4,68	153,0	№24
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			7,45	11,98	23,09	234,8	
Итого за день			39,69	49,67	175,3	1280,7	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200,0	9,03	12,6	36,35	270,6	№25
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,42	3,28	10,0	77,36	№11
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			10,45	15,88	55,9	386,96	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	№12
Итого второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Борщ с курой и сметаной	250,0	7,12	9,8	20,8	204,96	№26A
	Азу из говядины с рисом	170,0	11,93	11,75	44,03	339,41	№27A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			20,27	21,79	95,1	675,7	
Полдник	Сдобная булочка	150,0	6,88	9,94	58,01	347,17	№47
	Конфета	15,0	0,45	0,6	12,3	57,0	№29
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			7,33	10,54	79,86	443,17	
Итого за день			38,45	48,61	240,66	1552,83	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	8,43	12,3	33,2	254,4	№1
	Кондитерское изделие (печенье)	25,0	1,75	3,98	16,65	109,5	№2
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			10,18	16,28	59,4	402,9	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	№12
Итого второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп крестьянский с курой	250,0	7,67	6,44	22,48	182,96	№30A
	Бефстроганов (из говядины) с макаронами	220,0	14,29	12,37	43,63	335,43	№31A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			23,18	19,05	96,38	649,72	
Полдник	Плов с курой	150,0	7,12	7,75	32,3	233,51	№32A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			8,16	7,99	50,71	315,31	
Итого за день			41,93	43,72	216,29	1414,93	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200,0	8,99	12,64	36,41	270,78	№28
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,42	3,28	10,0	77,36	№11
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			10,41	15,92	55,96	387,14	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	9,1	38,0	№4
Итого второй завтрак			0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Суп гороховый с курой	250,0	12,31	7,67	30,77	236,8	№33A
	Котлета (из говядины) с картофельным пюре	60/150	13,12	9,72	38,14	299,41	№34A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			26,65	17,63	99,18	667,54	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/30	20,14	20,95	44,06	451,25	№35
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			20,14	20,95	53,61	490,25	
Итого за день			57,7	54,5	217,85	1582,93	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	8,43	12,3	32,75	254,4	№36
	Хлеб пшеничный с сыром	20/15	4,54	3,68	10,28	94,95	№17
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			12,97	15,98	52,58	388,35	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	№12
Итого второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250,0	7,04	9,8	18,75	196,06	№37A
	Суфле куриное с гречей со сметанным соусом	110/100/50	15,42	16,04	46,56	399,81	№38A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			23,68	26,08	95,58	727,2	
Полдник	Салат из отварной свёклы	50,0	0,54	2,0	7,79	52,24	№46
	Отварное яйцо (1/2 шт)	20,0	6,35	5,57	0,35	78,5	№40
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			7,93	7,99	26,55	212,54	
Итого за день			44,98	50,45	184,51	1375,09	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200,0	9,03	12,6	36,35	270,6	№21
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,42	3,28	10,0	77,36	№11
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			10,45	15,88	55,9	386,96	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	9,1	38,0	№4
Итого второй завтрак			0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Суп рыбный со сметаной	250,0	11,27	8,3	19,72	203,41	№11A
	Рулет мясной с вермишелью со сметанным соусом	140,50	13,11	11,68	30,67	290,25	№42A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			25,6	20,22	81,66	624,99	
Полдник	Овощи тушеные с рисом и курой	190,0	6,37	7,53	17,37	167,01	№43A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			7,41	7,77	35,78	248,81	
Итого за день			43,96	43,87	182,44	1298,76	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	200,0	8,43	12,3	32,75	254,4	№10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,42	3,28	10,0	77,36	№11
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого завтрак			9,85	15,58	52,3	370,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	-	9,1	38,0	№4
Итого второй завтрак			0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Свекольник с курой со сметаной	250,0	6,92	9,8	21,23	205,76	№44A
	Картофель тушеный с мясом	220,0	10,82	9,08	33,84	266,73	№45A
	Хлеб ржаной	20,0	1,04	0,24	8,86	42,8	№7
	Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	21,41	88,53	№8
Итого за обед			18,96	19,12	85,34	603,82	
Полдник	Сдобная булочка	150,0	6,88	9,94	58,01	347,17	№47
	Чай с сахаром	200,0	-	-	9,55	39,0	№3
Итого за полдник			6,88	9,94	67,56	386,17	
Итого за день			36,19	44,64	214,3	1398,75	

Итого за 2 недели

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День 1</i>			38,76	39,53	195,24	1285,81	
<i>День 2</i>			38,35	46,88	191,78	1322,92	
<i>День 3</i>			59,84	65,94	204,82	1664,0	
<i>День 4</i>			39,69	49,67	175,3	1280,7	
<i>День 5</i>			38,45	48,61	240,66	1552,83	
<i>День 6</i>			41,93	43,72	216,29	1414,93	
<i>День 7</i>			57,7	54,5	217,85	1582,93	
<i>День 8</i>			44,98	50,45	184,51	1375,09	
<i>День 9</i>			43,96	43,87	182,44	1298,76	
<i>День 10</i>			36,19	44,64	214,3	1398,75	
<i>Итого</i>			439,85	487,81	2023,19	14176,72	