

МБДОУ «Подпорожский детский сад № 9»

ПРИКАЗ

№ 16

27.03.2024 г.

«Об утверждении раскладки  
десятидневного меню»

В связи с разработкой и введением в меню детского сада новых готовых  
блюд

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Отменить приказ № 75 от 05.07.2019 года.
2. Утвердить и ввести в действие примерное 10 дневное меню в МБДОУ  
«Подпорожский детский сад № 9» с 27.03.2024 года.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий:



Н.В.Кемарская

Утверждено

Заведующим МБДОУ



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-10-ти Ч.  
ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**Возрастная категория с 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	7,2	8,0	29,5	198,5	189 А
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,04</b>	<b>11,0</b>	<b>55,8</b>	<b>325,45</b>	
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,8	-	11,1	60,6	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>11,1</b>	<b>60,6</b>	
<b>обед</b>	Суп овощной	200	4,9	3,4	11,1	197,8	41
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	327
	Греча отварная рассыпчатая	180	5,4	4,72	32,2	184	167
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,41</b>	<b>22,71</b>	<b>89,58</b>	<b>747,5</b>	
<b>полдник</b>	Капуста тушеная	150	4,7	10,4	17,6	278,7	50
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>7,9</b>	<b>13,4</b>	<b>43,9</b>	<b>405,65</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1610</b>	<b>45,15</b>	<b>47,11</b>	<b>200,38</b>	<b>1539,2</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	9,9	10,26	41,2	288	189
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
	сыр	6	2,5	3,2	-	39,6	14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>441</b>	<b>15,7</b>	<b>23,06</b>	<b>67,6</b>	<b>514,35</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукты	100	0,4	0,4	12,6	57,2	156
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
<b>обед</b>	Щи со сметаной и куррой	200	14,76	11,26	11,72	226,72	32
	Котлета куриная	80	12,07	12,63	12,60	212	322
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	58
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	75,6	148
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>32,58</b>	<b>28,97</b>	<b>68,76</b>	<b>738,32</b>	
<b>полдник</b>	Творог запеченный (по- домашнему)	150	17,54	12,05	17,15	247	23
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>20,74</b>	<b>15,05</b>	<b>43,45</b>	<b>373,95</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1591</b>	<b>69,42</b>	<b>67,48</b>	<b>192,41</b>	<b>1638,82</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Вермишель отварная в молоке	200	7,8	7,38	39,1	268,8	93
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,1</b>	<b>16,98</b>	<b>65,5</b>	<b>455,55</b>	
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,8	-	11,1	50,6	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>11,1</b>	<b>50,6</b>	

обед	Суп рассольник со сметаной	200	7,6	10,8	12,2	110,4	34
	Котлета рыбная	70	16,1	13,3	9,0	246,6	88
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,6	18	125,1	322
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>29,05</b>	<b>29,1</b>	<b>75,6</b>	<b>646,5</b>	
полдник	Макароны отварные с сыром	180	9,28	10	22,71	217,9	206
	Чай с сахаром	180	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>12,48</b>	<b>13,0</b>	<b>49,01</b>	<b>344,85</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1585</b>	<b>53,43</b>	<b>59,08</b>	<b>201,21</b>	<b>1497,5</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша ячневая молочная	200	9,08	10,26	40,18	298	14/4
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,38</b>	<b>19,86</b>	<b>66,58</b>	<b>484,75</b>	
2 завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	12,6	57,2	156
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
обед	Суп гороховый с курой	200	11,54	10,68	12,9	293	81
	Печень по-строгановски	70	11,3	4,0	3,7	102,2	104
	Макароны отварные	150	5,4	5,5	30	198,5	204
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>30,74</b>	<b>20,58</b>	<b>83,0</b>	<b>758,1</b>	
полдник	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,9	352,8	79

	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>21,5</b>	<b>30,6</b>	<b>29,2</b>	<b>479,75</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1575</b>	<b>65,02</b>	<b>71,44</b>	<b>191,38</b>	<b>1779,8</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	39,6	252	66
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
	сыр	6	2,5	3,2	-	39,6	14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>441</b>	<b>13,4</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>478,35</b>	
2 завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	12,6	57,2	156
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
обед	Свекольник с курой, со сметаной	200	2,2	6,7	15,3	192	46
	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	108
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>32,23</b>	<b>14,57</b>	<b>73,65</b>	<b>621,14</b>	
полдник	Булочка домашняя	70	4,9	8,26	37,38	243,6	261
	Чай с сахаром	180	0,8	2,7	11,7	44,35	136
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>10,96</b>	<b>49,08</b>	<b>287,95</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1451</b>	<b>51,73</b>	<b>45,93</b>	<b>201,33</b>	<b>1444,64</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,5	10,3	32,5	254,2	69
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>19,9</b>	<b>58,9</b>	<b>440,95</b>	

<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,8	-	11,1	50,6	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>11,1</b>	<b>50,6</b>	
<b>обед</b>	Суп молочный с вермишелью	200	6,04	5,6	18,24	247,6	93
	Бефстроганов из курицы	70	16,38	15,4	4,2	143,08	
	Греча отварная рассыпчатая	180	5,4	4,72	32,2	184	167
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>30,32</b>	<b>26,12</b>	<b>91,04</b>	<b>739,08</b>	
<b>полдник</b>	Овощное рагу	180	8,5	9,4	29	226,6	59
	Чай с сахаром	180	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>11,7</b>	<b>12,4</b>	<b>55,3</b>	<b>353,55</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1615</b>	<b>53,62</b>	<b>58,42</b>	<b>216,34</b>	<b>1584,18</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	72
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>9,34</b>	<b>19,56</b>	<b>57,72</b>	<b>426,09</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукты	100	0,4	0,4	12,6	57,2	156
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
<b>обед</b>	Щи по-уральски с курой	200	7,6	10,8	12,2	110,4	
	Котлета куриная	80	12,07	12,63	12,60	212	322
	Картофельное пюре	150	4,9	20,6	23,2	201,6	58
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>27,07</b>	<b>44,43</b>	<b>84,4</b>	<b>688,4</b>	

полдник	Голубцы ленивые «вегетарианские»	150	10,9	16,5	25,58	255	
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>14,1</b>	<b>19,5</b>	<b>51,88</b>	<b>381,95</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1585</b>	<b>50,91</b>	<b>83,49</b>	<b>206,6</b>	<b>1553,64</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,4	11,2	32	267	70
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>58,4</b>	<b>453,75</b>	
2 завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	12,6	57,2	156
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
обед	Свекольник с курой, со сметаной	200	2,2	6,7	15,3	192	46
	Плов с курой	200	21,47	19,69	35,69	406	321
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	26,1	100,1	126
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,17</b>	<b>26,79</b>	<b>87,39</b>	<b>762,4</b>	
полдник	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,6	18	125,1	322
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>5,65</b>	<b>7,7</b>	<b>40</b>	<b>233,75</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1545</b>	<b>42,92</b>	<b>55,69</b>	<b>198,37</b>	<b>1507,1</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
завтрак	Вермишель отварная в молоке	200	7,8	7,38	39,1	268,8	93
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147

	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,1</b>	<b>16,98</b>	<b>65,5</b>	<b>455,55</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукты	100	0,4	0,4	12,6	57,2	156
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
<b>обед</b>	Суп рыбный со сметаной	200	5,7	16,4	11,4	126,0	4
	Макароны отварные	150	5,75	0,8	31,13	155	204
	Гуляш из кури	70	16,38	15,4	4,2	143,08	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	58,9	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>29,93</b>	<b>33</b>	<b>72,33</b>	<b>547,28</b>	
<b>полдник</b>	Каша манная молочная	200	7,2	8,0	29,5	198,5	189
	Чай с сахаром	200	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>10,4</b>	<b>21,4</b>	<b>55,8</b>	<b>325,45</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1625</b>	<b>51,83</b>	<b>71,78</b>	<b>206,23</b>	<b>1385,48</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная ассорти	200	9,06	10,13	40,13	264,66	
	Чай с сахаром	180	0,8	2,7	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	5	0,1	6,6	0,1	59,8	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,36</b>	<b>19,73</b>	<b>66,53</b>	<b>451,41</b>	
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,8	0	7,6	34,1	399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	
<b>обед</b>	Суп крестьянский со сметаной	200	18,86	16,02	26,2	285	39
	Голубцы ленивые	200	14,0	20	14,0	298,6	94



	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	15,3	58,9	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>34,96</b>	<b>36,42</b>	<b>65,8</b>	<b>706,8</b>	
<b>полдник</b>	Пирожок печеный с повидлом	70	9,1	5,4	28,9	288,2	458
	Чай с сахаром	180	0,8	2,7	11,7	44,35	136
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>8,1</b>	<b>40,6</b>	<b>332,55</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1390</b>	<b>57,62</b>	<b>64,65</b>	<b>185,53</b>	<b>1547,96</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15572</b>	<b>541,65</b>	<b>625,07</b>	<b>1999,78</b>	<b>15478,32</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1557,2</b>	<b>54,16</b>	<b>62,5</b>	<b>199,9</b>	<b>1547,8</b>	