

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Новодеревенский детский сад "Колокольчик"  
(Новодеревенский детский сад "Колокольчик")



«Утверждаю»

Заведующий Новодеревенским  
детским садом «Колокольчик»  
Молостова Н.А.  
«31» августа 2024г.

**Примерное десятидневное меню-раскладка**

Ахматовского детского сада  
филиала Новодеревенского детского сада  
"Колокольчик"

2024-2025 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
завтрак:	Каша манная молочная вязкая со сл. маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116,0	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>415</b>	<b>15,17</b>	<b>15,38</b>	<b>63,43</b>	<b>447,9</b>	
обед:	Салат овощной	60	0,63	3,56	6,05	70,24	
	Суп «Харчо» на мясном бульоне	200	4,97 2,68	6,19 2,83	21,3 17,14	152,84 104,7	
	Гуляш из печени с гречкой рассыпчатой	80 150	13,6 7	9,82 3,74	7,35 10,6	110,77 171,34	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	224,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	31,41	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,61	
<i>Итого за обед:</i>		<b>735</b>	<b>30,78</b>	<b>26,59</b>	<b>103,82</b>	<b>898,71</b>	
полдник:	Печенье	20	6,83	19,78	62,02	88,63	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,6	
<i>Итого за полдник:</i>		<b>300</b>	<b>9,03</b>	<b>20,36</b>	<b>77,04</b>	<b>129,23</b>	
ужин:	Омлет натуральный	150	10,3	17,0	1,6	200,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,2	0,0	26,1	104,6	
<i>Итого за ужин:</i>		<b>375</b>	<b>12,28</b>	<b>17,18</b>	<b>34,35</b>	<b>336,7</b>	
<i>Итого за 1 день:</i>		<b>1825</b>	<b>67,26</b>	<b>79,51</b>	<b>278,64</b>	<b>2250,41</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
завтрак:	Каша «Дружба» вязкая со сл. маслом	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116,0	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>410</b>	<b>16,15</b>	<b>20,08</b>	<b>62,13</b>	<b>483,9</b>	
обед:	Салат витаминный	60	0,36	2,6	3,17	36,81	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной на мясном бульоне	200	1,81 2,68	4,91 2,83	12,74 17,14	102,5 104,7	
	Гуляш и птицы с рисовым гарниром	80 150	14,44 2,39	16,58 2,78	3,8 23,56	224,1 133,39	
	Компот из замороженных фруктов	200	0,09	0,02	11,6	37,64	
	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,54	19,93	48,0	



	Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>26,24</b>	<b>30,59</b>	<b>105,86</b>	<b>719,24</b>	
полдник:	Печенье	20	6,83	19,78	62,02	88,63	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,6	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,03</b>	<b>20,36</b>	<b>77,04</b>	<b>406,43</b>	
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	150	26,40	6,3	21,3	252,0	
			0,4	0,0	61,0	240,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>350</b>	<b>27,0</b>	<b>6,3</b>	<b>96,3</b>	<b>520,0</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1795</b>	<b>78,42</b>	<b>77,33</b>	<b>341,33</b>	<b>2292,08</b>	

### День 3 (среда)

завтрак:	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	145,2	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>14,56</b>	<b>16,16</b>	<b>66,41</b>	<b>477,1</b>	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,70	2,54	4,5	43,7	
	Суп – лапша на курином бульоне	200	5,1	4,7	1,4	38,7	
			2,68	2,83	17,4	104,7	
	Картофель тушеный с мясом	200	18,53	11,40	27,97	307,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>29,0</b>	<b>21,92</b>	<b>92,65</b>	<b>669,2</b>	
полдник:	Печенье	20	6,0	8,0	70,0	360,0	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	46,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>2,4</b>	<b>4,8</b>	<b>85,52</b>	<b>436,0</b>	
ужин	Сырники со сметанным соусом	100	27,9	5,4	27,3	274,0	
		100	14,06	49,96	58,68	741,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>19,33</b>	<b>11,12</b>	<b>99,98</b>	<b>1043</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1815</b>	<b>65,29</b>	<b>54,0</b>	<b>344,56</b>	<b>2625,3</b>	

### День 4(четверг)

завтрак:	Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом	200	6,5	8,3	27,0	187,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116,0	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	154,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>17,15</b>	<b>19,61</b>	<b>59,86</b>	<b>457,9</b>	



	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,49 1,61	5,27 1,7	16,32 17,14	134,0 104,7	
	Котлета мясная с соусом белым	80	18,0 6,01	20,3 35,15	8,96 36,66	290,85 487,0	
	с отварными макаронами	150	5,5	4,57	26,44	168,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>39,44</b>	<b>71,08</b>	<b>152,31</b>	<b>1411,29</b>	
полдник:	Снежок	125	2,5	5,0	11,0	143,50	
	Яблоко	100	1,50	0,50	8,0	95,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>225</b>	<b>4,0</b>	<b>5,5</b>	<b>19,0</b>	<b>238,50</b>	
ужин:	Винегрет овощной, Яйцо вареное	200	2,73	12,35	16,88	189,6	
		40	5,10	4,60	0,30	63,0	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,2	0,0	26,1	104,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>485</b>	<b>10,98</b>	<b>17,4</b>	<b>59,9</b>	<b>437,3</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1855</b>	<b>71,57</b>	<b>113,5</b>	<b>291,07</b>	<b>2544,99</b>	
				<b>9</b>			

<b>День 5 (пятница)</b>							
завтрак:	Суп молочный с макаронами	200	7,18	6,5	23,54	181,0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	145,2	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>57,86</b>	<b>481,1</b>	
обед:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	
	Щи с капустой и картофелем, со сметаной на мясном бульоне	200	5,6 2,68	7,6 2,83	13,5 17,14	137,0 104,7	
	Рыба отварная с белым соусом	80	13,4	0,60	00,00	59,00	
	с гречневым гарниром	150	0 6,01	35,1 5	36,66 23,89	487,0 153,63	
	Компот из замороженных фруктов	200	0,09	0,02	11,6	37,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>35,5</b>	<b>54,0</b>	<b>124,6</b>	<b>1115,41</b>	
полдник:	Печенье	20	2,06	13,0	47,43	325,44	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	1,50	0,50	8,0	95,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>5,36</b>	<b>13,7</b>	<b>60,65</b>	<b>450,44</b>	



ужин:	Блины	100	11,3	17,6	62,8	428,0	
	со стуженным молоком	100	7,2	5	55,5	328,0	
				8,5			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>18,7</b>	<b>26,1</b>	<b>132,3</b>	<b>784,0</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1845</b>	<b>78,2</b>	<b>112,6</b>	<b>345,41</b>	<b>2830,95</b>	

**День 6 (понедельник)**

Завтрак:	Каша манная молочная вязкая со слив.маслом	200/5	5,9	6,7	29,7	177,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116,0	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>16,5</b>	<b>18,0</b>	<b>62,56</b>	<b>447,9</b>	
обед:	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	
	Суп «Харчо»	200	4,97	6,19	21,3	152,84	
	На мясном бульоне		2,68	2,83	17,14	104,7	
	Картофельное пюре с мясом (курой,)	200	2,1	0,8	14,7	75,0	
			5,2	10,0	10,6	112,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>17,6</b>	<b>20,3</b>	<b>112,08</b>	<b>650,22</b>	
полдник:	Сушка челночок	20	9,0	6,5	68,0	370,0	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	46,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>6,98</b>	<b>83,52</b>	<b>446,0</b>	
ужин:	Макаронь отварные сладкие со сливочным маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,0	
		10	1,0	72,5	1,4	662,0	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,2	0,0	26,1	104,6	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>360</b>	<b>7,7</b>	<b>77,0</b>	<b>53,94</b>	<b>934,6</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1805</b>	<b>53,1</b>	<b>122,3</b>	<b>312,1</b>	<b>2478,72</b>	

**День 7 (вторник)**

завтрак:	Каша «Дружба» вязкая со сливочным маслом	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	145,2	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>16,9</b>	<b>20,86</b>	<b>63,36</b>	<b>513,1</b>	
обед:	Салат витаминный	60	0,36	2,60	3,176	36,81	
			3				



	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,97	12,83	103,26	
	на мясном бульоне		2,68	2,83	17,14	104,7	
	Гуляш из печени с гречкой рассыпчатой	80 150	13,6 7,	9,82 3,74	7,35 23,89	174,52 153,63	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>27,1</b>	<b>24,41</b>	<b>109,25</b>	<b>747,22</b>	
полдник:	Пряник	20	6,0	8,0	70,0	360,0	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,2	0,0	26,1	104,6	
	Яблоко	100	1,50	0,50	8,0	95,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>3,98</b>	<b>8,5</b>	<b>65,28</b>	<b>559,6</b>	
ужин:	Сырники творожные со сгущенным молоком	100 20	27,9 7,2	5,4 8,5	27,3 55,5	274,0 328,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>320</b>	<b>27,0</b>	<b>13,9</b>	<b>49,24</b>	<b>630,0</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1795</b>	<b>70,4</b>	<b>67,67</b>	<b>287,13</b>	<b>2459,92</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
завтрак:	Каша пшенная молочная вязкая со слив.маслом	200/5	7,3	6,9	35,1	200,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116,0	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>17,95</b>	<b>18,21</b>	<b>67,96</b>	<b>470,9</b>	
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,70	2,54	4,5	43,7	
	Суп рыбный с вермишелью	200	6,37	0,3	4,61	52,72	
	Плов с мясом	200	7,1	5,7	6,5	107,0	
	Компот из замороженных фруктов	200	0,09	0,02	11,6	37,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>16,21</b>	<b>9,01</b>	<b>43,83</b>	<b>321,16</b>	
полдник:	Вафли	20	8,5	22,0	64,0	490,0	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>10,7</b>	<b>2,58</b>	<b>79,02</b>	<b>564,0</b>	
ужин:	Запеканка из творога со сметанным соусом	150 100	26,31 14,06	18,09 49,96	25,74 58,68	372,0 741,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>40,57</b>	<b>68,05</b>	<b>98,42</b>	<b>1141,0</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1865</b>	<b>85,43</b>	<b>97,85</b>	<b>289,23</b>	<b>2496,9</b>	



День 9 (четверг)							
завтрак:	Суп молочный с макаронами	200	7,18	6,5	23,54	181,0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	145,2	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>18,65</b>	<b>18,59</b>	<b>57,86</b>	<b>481,1</b>	
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,64	5,41	52,44	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,99	5,03	16,92	122,0	
			1,61	1,7	10,2	62,8	
	Овощное рагу с мясом	200	18,6	21,3	26,7	375,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>25,03</b>	<b>32,12</b>	<b>100,61</b>	<b>786,54</b>	
полдник:	Снежок	125	6,8	5,0	11,0	122,0	
	Яблоко	100	1,50	0,50	8,0	95,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>225</b>	<b>8,3</b>	<b>5,5</b>	<b>19,0</b>	<b>217,0</b>	
ужин:	Оладьи с повидлом	150	11,5	14,5	62,8	429,0	
			0,4	0,0	61,0	240,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>350</b>	<b>12,1</b>	<b>14,5</b>	<b>137,8</b>	<b>697,0</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1690</b>	<b>64,08</b>	<b>70,71</b>	<b>315,27</b>	<b>2181,64</b>	
День 10 (пятница)							
завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116,0	
	Бутерброд с маслом	20/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>16,86</b>	<b>17,12</b>	<b>60,76</b>	<b>454,9</b>	
обед:	Салат овощной	60	0,63	3,56	6,05	57,25	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,69	2,41	3,29	45,2	
	Оладьи из печени с белым соусом	80	9,78	11,66	16,41	210,0	
			6,01	35,15	36,66	487,0	
	с отварными макаронами	150	5,50	4,57	26,44	168,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	



<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>26,6</b>	<b>25,38</b>	<b>130,23</b>	<b>1141,75</b>	
полдник:	Печенье	20	6,83	19,78	62,02	483,0	
	Сок фруктовый	180	1,8	0,18	5,22	30,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,03</b>	<b>2,36</b>	<b>77,04</b>	<b>557,0</b>	
ужин:	Винегрет овощной, Яйцо вареное	200 40	2,73 5,10	12,35 4,60	16,88 0,30	189,6 63,0	
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	1,2	0,0	26,1	104,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,97	48,0	
	Хлеб ржаной	25	0,78	0,18	6,65	32,1	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>485</b>	<b>10,98</b>	<b>17,41</b>	<b>59,9</b>	<b>437,3</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1930</b>	<b>63,47</b>	<b>62,27</b>	<b>327,93</b>	<b>2590,95</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>686,86</b>	<b>837,55</b>	<b>3132,63</b>	<b>24476,48</b>	
<b>Среднее</b>			<b>68,68</b>	<b>83,75</b>	<b>313,26</b>	<b>2447,64</b>	