Утверждено

Приказом заведующего

МБУДОО «Детский сад №3 «Морячок»

ГО ЗАТО Фокино № 35

«16» марта 2023г.

Николаева

Подписано цифровой подписью: Николаева
Дата: 2023.03.27 15:00:25 +10'00'

Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного учреждения «Дошкольная образовательная организация «Детский сад №3 «Морячок» городского округа ЗАТО Фокино

Категория 1,5-3 года

1 день категория 1,5-3 лет

Номер рец	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
38	Каша манная молочная жидкая	130.00	4.04	4.60	18.92	134.90	0.90
56	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.85	2.63	8.33	68.10	0.23
82	Батон "нарезной"	20.00	1.94	0.68	13.48	68.10	0.00
83	Масло сливочное, порционное	5.00	0.05	4.15	0.05	37.45	0.00
	Итого за прием	**305**	**8.88**	**12.06**	**40.78**	**308.55**	**1.13**
	Второй завтрак						
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	0
	Итого за прием	**150**	**4.35**	**3.75**	**7.2**	**79.5**	**0**
	Обед						
65	Свежий огурец (порционный)	40	0.33	0	1.2	6.07	4
1	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	5.33	3.24	13.85	105.83	9
27	Азу	150	12.23	13.1	15.6	229.7	6.64
60	Компот из свежих фруктов	150	0.08	0.08	6.83	28.13	2.93
85	Хлеб пшеничный (гренки)	10	1.19	0.12	6.82	31.16	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**520**	**20.48**	**16.78**	**50.98**	**436.25**	**22.57**
	Уплотненный полдник						
34	Омлет натуральный	130	10.92	16.81	2.77	205.49	0.65
54	Чай со смородиной и сахаром	150	0.38	0	6.45	27.23	11.25
77	Булочка с повидлом (пром производство)	60	4.8	3	40.32	209.92	0
80	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**380**	**19**	**20.25**	**65.88**	**525.48**	**11.9**
	Итого за день	**1355**	**52.71**	**52.84**	**164.84**	**1349.8**	**35.6**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

2 день категория 1,5-3 года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
39	Суп молочный с рисом	150	3.56	4.11	14.04	107.4	1.05
55	Какао с молоком	150	3.45	3.2	9.3	80.2	1
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
87	Бутерброд с джемом	30	1.9	2.8	21.1	68	0
	Итого за прием	**350**	**10.23**	**10.35**	**51.12**	**291**	**2.05**
	Второй завтрак						
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	3.83	3.3	14.78	103.9	0
	Итого за прием	**150**	**3.83**	**3.3**	**14.78**	**103.9**	**0**
	Обед						
66	Салат капустный с морковью и яблоком	40	0.53	4.06	2.6	48.8	12.67
6	Суп крестьянский с крупой	150	1.47	3.7	8.74	74.16	12.9
12	Котлета куриная	50	9.66	3.4	6.26	85.93	0
30	Макаронные изделия отварные	110	3.67	3.89	25.67	152.5	0
73	соус красный основной	20	0.66	0.54	1.82	14.72	0.34
60	Компот из свежих фруктов	150	0.08	0.08	6.83	28.13	2.93
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**560**	**19.36**	**16.16**	**70.67**	**487.1**	**28.84**
	Уплотненный полдник						
19	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9.5	6.76	7.36	128.2	0
24	Картофельное пюре с морковью	110	2.09	3.38	13.21	91.74	11.51
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	0
75	Пирожки печеные с яблоками	70	4.21	3.67	30.66	172.6	0
80	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**410**	**21.47**	**17.8**	**65.11**	**507.4**	**11.51**
	Итого за день	**1470**	**54.89**	**47.61**	**201.68**	**1389**	**42.4**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

3 день категория 1,5-3 года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
40	Суп молочный с макарон. издел.	150	4.34	4.56	14.45	116.5	1.05
51	Чай с молоком	150	1.3	1.05	6.45	39.68	0.15
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
81	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.68	0
82	Сыр в нарезке	10	2.33	3	0	36.37	0
	Итого за прием	**340**	**10.57**	**9.41**	**37.72**	**278.3**	**1.2**
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	5.78	1.95	8.03	73.13	0
	Итого за прием	**150**	**5.78**	**1.95**	**8.03**	**73.13**	**0**
	Обед						
67	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.2	1.5	1.1	18.6	5.5
3	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150	2.1	3.3	5.88	62.28	7.74
13	Котлета из говядины	50	9.4	7.9	7.6	139.3	0
25	Картофельное пюре	110	2.2	4.18	17.38	115.9	20.79
57	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0	17.02	69.9	0
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**530**	**17.64**	**17.37**	**67.73**	**488.8**	**34.03**
	Уплотненный полдник						
35	Запеканка из творога	130	20.97	14.04	19.5	289.6	0.7
88	Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	0
52	Чай с лимоном и сахаром	150	0.23	0	5.3	20.7	0.53
81	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.68	0
90	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	95	1
	Итого за прием	**410**	**24.96**	**16.36**	**60.34**	**489**	**2.23**
	Итого за день	**1430**	**58.95**	**45.09**	**173.82**	**1329**	**37.46**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

5 день категория 1,5-3года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
42	Суп молочный с крупой пшенной	150	5.62	4.65	15.75	127.1	0.83
55	Какао с молоком	150	3.45	3.2	9.3	80.2	1
82	Батон "Нарезой"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
83	Масло сливочное, порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.45	0
84	Сыр в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.55	0
	Итого за прием	**340**	**14.56**	**17.18**	**38.58**	**367.4**	**1.83**
	Второй завтрак						
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	3.83	3.3	14.78	103.9	0
	Итого за прием	**150**	**3.83**	**3.3**	**14.78**	**103.9**	**0**
	Обед						
68	Салат из свеклы отварной	40	0.53	1.8	3.06	30.46	0.66
5	Суп рыбными консервами	150	5.94	2.9	10.77	93.09	10.6
14	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	8.05	6.99	7.89	126.8	1.5
94	Капуста тушенная	120	2.88	4	12.06	97.6	69.6
62	Кисель из черной смородины	150	0.15	0	9.38	38.02	9
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**560**	**20.84**	**16.18**	**61.91**	**468.8**	**91.36**
	Уплотненный полдник						
27	Запеканка картофельная с печенью	150	16.85	8.25	23.86	237.1	58
72	Соус сметанный	20	1.68	0.68	0.68	19.04	0.02
50	Чай с сахаром	150	0.15	0	4.8	19.8	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.8	35.35	0
86	Бутерброд "Сластена"	35	**2.72**	1.86	19.06	104.4	0
	Итого за прием	**375**	**22.72**	**11.03**	**55.2**	**415.7**	**58.02**
	Итого за день	**1425**	**61.95**	**47.69**	**170.47**	**1356**	**151.21**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

5 день категория 1,5-3года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
42	Суп молочный с крупой пшенной	150	5.62	4.65	15.75	127.1	0.83
55	Какао с молоком	150	3.45	3.2	9.3	80.2	1
82	Батон "Нарезой"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
83	Масло сливочное, порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.45	0
84	Сыр в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.55	0
	Итого за прием	**340**	**14.56**	**17.18**	**38.58**	**367.4**	**1.83**
	Второй завтрак						
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	3.83	3.3	14.78	103.9	0
	Итого за прием	**150**	**3.83**	**3.3**	**14.78**	**103.9**	**0**
	Обед						
68	Салат из свеклы отварной	40	0.53	1.8	3.06	30.46	0.66
5	Суп рыбными консервами	150	5.94	2.9	10.77	93.09	10.6
14	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	8.05	6.99	7.89	126.8	1.5
94	Капуста тушенная	120	2.88	4	12.06	97.6	69.6
62	Кисель из черной смородины	150	0.15	0	9.38	38.02	9
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**560**	**20.84**	**16.18**	**61.91**	**468.8**	**91.36**
	Уплотненный полдник						
27	Запеканка картофельная с печенью	150	16.85	8.25	23.86	237.1	58
72	Соус сметанный	20	1.68	0.68	0.68	19.04	0.02
50	Чай с сахаром	150	0.15	0	4.8	19.8	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.8	35.35	0
86	Бутерброд "Сластена"	35	**2.72**	1.86	19.06	104.4	0
	Итого за прием	**375**	**22.72**	**11.03**	**55.2**	**415.7**	**58.02**
	Итого за день	**1425**	**61.95**	**47.69**	**170.47**	**1356**	**151.21**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

6 день категория 1,5-3года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
34	Омлет натуральный	130	10.92	16.81	2.77	205.5	0.65
64	Зеленый горошек отварной	20	0.62	0.4	3.16	8	2.66
51	Чай с молоком	150	1.3	1.05	6.45	39.68	0.15
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
81	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8.35	35.35	0
83	Масло сливочное, порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.45	0
	Итого за прием	**345**	**16.48**	**23.39**	**34.26**	**394.1**	**3.46**
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	5.78	1.95	8.03	73.13	1.43
	Итого за прием	**150**	**5.78**	**1.95**	**8.03**	**73.13**	**1.43**
	Обед						
69	Помидор в нарезке	30	0.26	0	1.66	7.66	10
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.89	1.43	15.77	83.42	12.9
21	Котлета рыбная	50	8.8	3.4	3.7	80.6	0
73	Соус (красный основной)	20	0.66	0.54	1.82	14.72	0.34
28	Рис припущенный	110	2.49	3.81	26.75	151.4	0
58	Компот из изюма	150	1.13	0	20.25	82.65	0
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**550**	**18.52**	**9.67**	**88.7**	**503.3**	**23.24**
	Уплотненный полдник						
46	Каша жидкая молочная, гречневая	150	5.33	4.88	20.7	147.8	0.6
63	Чай фруктовый с яблоком	150	0.23	0.08	6.9	28.8	3
78	Ватрушка с творогом	60	8.55	4.21	28.02	186.4	0.05
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
	Итого за прием	**380**	**16.08**	**9.42**	**67.69**	**410.5**	**3.65**
	Итого за день	**1425**	**56.86**	**44.43**	**198.68**	**1381**	**31.78**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

7 день категория 1,5-3года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
43	Каша молочная "Дружба"	150	4.06	5.6	19.01	142.9	0.6
56	Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2.63	8.33	68.1	0.23
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
83	Масло сливочное, порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.45	0
	Итого за прием	**325**	**8.9**	**13.06**	**40.87**	**316.5**	**0.83**
	Второй завтрак						
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	0
	Итого за прием	**150**	**4.35**	**3.75**	**7.2**	**79.5**	**0**
	Обед						
65	Свежий огурец (порционный)	40	0.33	0	1.2	6.07	4
7	Суп с морской капустой и яйцом	150	3.29	5.02	16.09	124.7	8.86
17	Голубцы ленивые (порционно)	180	15.39	11.79	12.6	218.5	55.8
59	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.08	6.83	28.13	2.93
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
79	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	67.64	0
	Итого за прием	**580**	**22.94**	**18.04**	**70.93**	**527.9**	**71.59**
	Уплотненный полдник						
36	Пудинг из творога и яблок	130	22.68	18.12	18.36	236.8	2.4
74	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.74	1.96	26.2	0.06
52	Чай с лимоном и сахаром	150	0.23	0	5.3	20.7	0.53
89	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.3	8.9	40.3	11.8
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.35	0
	Итого за прием	**440**	**27.3**	**20.65**	**53.27**	**406.8**	**14.79**
	Итого за день	**1495**	**63.49**	**55.5**	**172.27**	**1331**	**87.21**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

8 день категория 1,5-3 года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
44	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.74	5.6	26.37	174.7	0.6	
37	Яйцо куриное	40	4.8	4.1	0.3	56.6	0	
55	Какао с молоком	150	3.45	3.2	9.3	80.2	1	
81	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.68	0	
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0	
	Итого за прием	**370**	**15.59**	**13.7**	**52.79**	**397.3**	**1.6**	**23.7**
	Второй завтрак							
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	3.83	3.3	14.78	103.9	0	
	Итого за прием	**150**	**3.83**	**3.3**	**14.78**	**103.9**	**0**	**6.58**
	Обед							
70	Огурец в нарезке, соленый	40	0.48	0	1.02	5.2	2	
8	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	2.87	4	8.86	8.48	13.2	
29	Жаркое по-домашнему	150	15.27	11.88	15.4	229.6	18	
61	Кисель из смеси сухофруктов	150	0.45	0	20.32	83.1	0	
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0	
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0	
	Итого за прием	**530**	**22.36**	**16.37**	**64.35**	**409.2**	**33.2**	**34.6**
	Уплотненный полдник							
22	Тефтели рыбные	60	7.8	4.32	7.5	102.5	0.04	
23	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.01	4.77	31.39	192.4	0	
73	Соус красный основной	20	0.66	0.54	1.82	14.72	0.34	
51	Чай с молоком	150	1.3	1.05	6.45	39.68	0.15	
87	Бутерброд с джемом	30	1.9	2.8	21.1	68	0	
81	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.68	0	
	Итого за прием	**380**	**18.33**	**13.6**	**71.6**	**435**	**0.53**	**32.2**
	Итого за день	**1430**	**60.11**	**46.97**	**203.52**	**1345**	**35.33**	**97.2**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

9 день категория 1,5-3года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
45	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.92	8.37	30.64	225.4	0.6	
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0	
84	Сыр в нарезке	10	2.33	3	0	36.37	0	
51	Чай с молоком	150	1.3	1.05	6.45	39.68	0.15	
	Итого за прием	**330**	**12.49**	**13.1**	**50.57**	**369.5**	**0.75**	**24.03**
	Второй завтрак							
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	5.78	1.95	8.03	73.13	1.43	
	Итого за прием	**150**	**5.78**	**1.95**	**8.03**	**73.13**	**1.43**	**5.06**
	Обед							
69	Помидор в нарезке	30	0.26	0	1.66	7.66	10	
9	Суп из овощей	150	1.8	3.24	7.53	53.5	5.37	
15	Гуляш из отварной говядины	50	8.63	7	2.06	105.9	1.9	
25	Картофельное пюре	110	2.2	4.18	17.38	115.9	20.79	
50	Чай с сахаром	150	0.15	0	4.8	19.8	0	
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0	
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0	
76	печенье	15	0.96	2.52	10.27	65.55	0	
	Итого за прием	**545**	**17.29**	**17.43**	**62.45**	**451.1**	**38.06**	**32.8**
	Уплотненный полдник							
16	Биточки рубленные из птицы	50	7.27	8.36	5.86	128.2	0.8	
30	Макаронные изделия отварные	110	3.67	3.89	25.67	152.5	0	
63	Сок фруктовый яблочный	130	0.65	0	13.13	54.88	2.6	
81	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0	
82	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.35	0	
92	Фрукты свежие (апельсин, мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	35	63.6	
	Итого за прием	**430**	**15.68**	**12.94**	**70.91**	**453.4**	**67**	**33.5**
	Итого за день	**1455**	**51.24**	**45.42**	**191.96**	**1347**	**107.24**	**95.39**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм

10 день категория 1,5-3года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
31	Суп молочный с крупой гречневой	150	3.56	4.11	14.04	107.4	1.05
56	Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2.63	8.33	68.1	0.23
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
51	Сыр в нарезке	20	4.66	6	0	72.73	0
83	Масло сливочное, порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.45	0
	Итого за прием	**345**	**13.06**	**17.57**	**35.9**	**353.8**	**1.28**
	Второй завтрак						
63	Сок фруктовый яблочный	150	0.75	0	15.15	63.33	3
76	печенье	20	1.28	3.36	13.7	87.4	0
	Итого за прием	**170**	**2.03**	**3.36**	**28.85**	**150.7**	**3**
	Обед						
71	Консервированная кукуруза	20	0.2	0.32	2.94	16.6	0.96
10	Свекольник	150	1.27	3.39	10.44	72.78	3.84
18	Капуста тушеная с мясом	150	16.73	14.55	10.8	240.8	60
59	Компот из свежих фруктов с лимоном	150	0.16	0.08	6.98	29.03	5.03
80	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	47.48	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**510**	**21.65**	**18.83**	**49.91**	**442**	**69.83**
	Уплотненный полдник						
32	Винегрет	110	1.37	9.76	8.25	126.3	2.75
37	Яйцо куриное	40	4.8	4.1	0.3	56.6	0
50	Чай с сахаром	150	0.15	0	4.8	19.8	0
90	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	95	10
81	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.08	59.73	0
82	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**440**	**11.12**	**14.85**	**53.11**	**392.8**	**12.75**
	Итого за день	**1465**	**47.86**	**54.61**	**167.77**	**1339**	**86.86**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	без группы
Физ.Норма	без физ.норм