Утверждено

Приказом заведующего

МБУДОО «Детский сад №3 «Морячок»

ГО ЗАТО Фокино №_85_

«_28_» _марта_ 2023г.

Николаева

Подписано цифровой подписью: Николаева
Дата: 2023.03.27 14:59:30 +10'00'

Примерное десятидневное меню

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

Категория 3-7 года

1 день категория 3-7 лет

По-мер рец	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
38	Каша манная молочная жидкая	180.00	5.59	6.37	26.20	186.84	1.24
56	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.80	3.50	11.10	90.80	0.30
82	Батон "нарезной"	20.00	1.94	0.68	13.48	68.10	0.00
83	Масло сливочное, порционное	8.00	0.08	6.64	0.08	59.92	0.00
	Итого за прием	**408**	**11.41**	**17.19**	**50.86**	**405.66**	**1.54**
	Второй завтрак						
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	180	5.82	4.5	8.64	95.4	2.3
	Итого за прием	**180**	**5.82**	**4.5**	**8.64**	**95.4**	**2.3**
	Обед						
65	Свежий огурец (порционный)	60	0.5	0	1.8	9.1	6
1	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7.1	4.32	18.46	141.1	12
27	Азу	180	14.7	15.7	18.72	275.4	7.97
60	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	9.1	37.5	3.9
85	Хлеб пшеничный (гренки)	20	2.37	0.61	13.64	70.32	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**690**	**26.75**	**21.09**	**71.74**	**586.45**	**29.87**
	Уплотненный полдник						
34	Омлет натуральный	180	15.2	23.28	3.84	284.5	0.9
54	Чай со смородиной и сахаром	200	0.5	0	8.6	36.3	15
77	Булочка с повидлом (пром производство)	60	4.8	3	40.32	209.92	0
80	Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	59.72	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
	Итого за прием	**485**	**23.79**	**26.77**	**71.51**	**625.8**	**15.9**
	Итого за день	**1763**	**67.77**	**69.55**	**202.75**	**1713.3**	**49.61**

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

2 день категория 3-7 лет

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	200	4.74	5.48	18.72	143.2	1.4
55	Какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	1
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.35	0
87	Бутерброд с джемом	40	1.9	2.8	21.1	91	0
	Итого за прием	**460**	**12.56**	**12.82**	**58.9**	**376.2**	**2.4**
	Второй завтрак						
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	4.59	3.96	17.73	124.7	0
	Итого за прием	**180**	**4.59**	**3.96**	**17.73**	**124.7**	**0**
	Обед						
66	Салат капустный с морковью и яблоком	50	0.67	5.08	3.25	61	15.83
6	Суп крестьянский с крупой	200	1.96	4.94	11.66	98.88	17.2
12	Котлета из курицы	70	13.5	3.4	8.8	120.3	0
30	Макаронные изделия отварные	130	4.33	4.6	30.33	180.3	0
73	Соус красный основной	20	0.66	0.54	1.82	14.72	0.34
60	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	9.1	37.5	3.9
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**730**	**25.57**	**19.32**	**89.47**	**637.4**	**37.27**
	Уплотненный полдник						
19	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12.66	9.02	9.8	171	0
24	Картофельное пюре с морковью	130	2.47	4	15.61	108.4	13.61
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	180	5.82	4.5	8.64	95.4	2.3
75	Пирожки печеные с яблоками	70	4.21	3.67	30.66	172.6	0
80	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.8	59.73	0
	Итого за прием	**485**	**27.14**	**21.44**	**77.51**	**607.1**	**15.91**
	Итого за день	**1855**	**69.86**	**57.54**	**243.61**	**1745**	**55.58**

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

категория 3-7 лет

3 день категория 3-7 лет

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.	200	5.79	6.08	19.26	155.4	1.6
51	Сыр в нарезке	20	4.66	6	0	72.73	0
51	Чай с молоком	200	1.5	1.4	8.6	52.9	0.2
84	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.35	0
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
	Итого за прием	**460**	**15.21**	**14.4**	**48.02**	**384.4**	**1.8**
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	6.93	2.34	9.63	87.75	0
	Итого за прием	**180**	**6.93**	**2.34**	**9.63**	**87.75**	**0**
	Обед						
67	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	3.3	2.5	1.83	31	11
3	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	2.8	4.4	7.84	83.04	10.32
13	Котлета из говядины	70	13.6	11.1	10.64	195	0
25	Картофельное пюре	130	2.6	4.94	20.54	137.2	22.53
57	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2	0
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.6	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**710**	**27.25**	**23.6**	**88.06**	**664.1**	**43.85**
	Уплотненный полдник						
35	Запеканка из творога	150	24.2	16.2	22.5	334.2	0.8
88	Молоко сгущенное	25	2	2.13	14	82.5	0
52	Чай с лимоном и сахаром	200	30	0	6.7	27.6	0.7
80	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	5.12	23.89	0
90	Фрукт банан	120	1.8	0.6	25.2	114	12
	Итого за прием	**505**	**58.79**	**19.03**	**73.52**	**582.2**	**13.5**
	Итого за день	**1855**	**108.18**	**59.37**	**219.23**	**1718**	**59.15**

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

4 день ккатегория 3-7 лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
41	Каша вязкая молочная овсянная	180	7.84	11.84	33.9	274.3	0.81
37	Яйцо куриное	40	4.8	4.1	0.3	56.6	0
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
56	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.3
	Итого за прием	**445**	**18.43**	**24.27**	**58.83**	**527.3**	**1.11**
	Второй завтрак						
63	Сок фруктовый яблочный	180	0.9	0	18.18	75.99	3.6
76	печенье	15	0.96	2.52	10.27	65.55	0
	Итого за прием	**195**	**1.86**	**2.52**	**28.45**	**141.5**	**3.6**
	Обед						
64	Зеленый горошек отварной	40	1.24	0.8	6.33	16	2.66
4	Рассольник на мясном бульоне	200	1.5	2.02	12.39	74.62	7.64
20	Рыба припущенная (горбуша)	80	18.02	5.7	0.4	125	0.22
26	Рагу из овощей	150	2.9	7.4	15.4	139.9	32
59	Компот из свежих фруктов с лимоном	200	0.2	0.1	9.3	38.7	6.7
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**730**	**28.21**	**16.68**	**68.33**	**518.9**	**49.22**
	Уплотненный полдник						
33	Плов из курицы	180	24.52	7.13	30.1	287.2	4.8
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	180	5.82	4.5	8.64	95.4	2.3
80	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.73	
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.36	0
89	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.5	13.4	60.5	17.7
	Итого за прием	**555**	**34.24**	**12.62**	**70.9**	**538.1**	**24.8**
	Итого за день	**1925**	**82.74**	**56.09**	**226.51**	**1726**	**78.73**

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

5 день категория 3-7 лет

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	200	7.5	6.2	21	169.4	1.1
55	Какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	1
82	Батон "Нарезой"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
83	Масло сливочное, порционное	8	0.08	6.64	0.08	59.92	0
84	Сыр в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.55	0
	Итого за прием	**443**	**17.62**	**22.32**	**46.96**	**458.7**	**2.1**
	Второй завтрак						
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	4.6	3.95	17.74	124.7	0
	Итого за прием	**180**	**4.6**	**3.95**	**17.74**	**124.7**	**0**
	Обед						
62	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	1
5	Суп рыбными консервами	200	7.92	3.9	14.36	124.1	14.6
14	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	10.74	9.32	10.52	169	2
94	Капуста тушенная	150	3.6	5.8	15.8	122	87
62	Кисель из черной смородины	200	0.2	0	12.5	50.7	0
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**750**	**27.61**	**22.38**	**82.29**	**636.2**	**104.6**
	Уплотненный полдник						
11	Запеканка картофельная с печенью	200	22.46	11	31.81	316.1	69.6
72	Соус сметанный	30	0.45	2.52	1.02	28.56	0.03
50	Чай сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.8	35.35	0
86	Бутерброд "Сластена"	35	2.72	1.86	149.06	104.4	0
	Итого за прием	**485**	**27.15**	**15.62**	**195.09**	**510.8**	**69.63**
	Итого за день	**1858**	**76.98**	**64.27**	**342.08**	**1730**	**176.33**

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

6 день категория 3-7 лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
34	Омлет натуральный	150	12.6	19.4	3.2	237.1	0.75
64	Зеленый горошек отварной	30	0.93	0.6	4.75	12	2
51	Чай с молоком	200	1.5	1.4	8.6	52.9	0.2
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	8	0.08	6.64	0.08	59.92	0
	Итого за прием	**428**	**18.7**	**29.02**	**38.46**	**465.4**	**2.95**
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	6.93	2.34	9.63	87.75	0
	Итого за прием	**180**	**6.93**	**2.34**	**9.63**	**87.75**	**0**
	Обед						
69	Помидор в нарезке	40	0.26	0	1.66	7.66	10
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.52	1.9	21.02	111.2	17.2
21	Котлета рыбная	80	14.08	5.44	5.92	129	0
73	Соус (красный основной)	20	0.66	0.54	1.82	14.72	0.34
28	Рис припущенный	140	3.17	4.85	34.07	192.8	0
58	Компот из изюма	200	1.5	0	27	110.2	0
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**740**	**26.54**	**13.39**	**116**	**690.3**	**27.54**
	Уплотненный полдник						
46	Каша жидкая молочная, гречневая	200	7.1	6.5	27.6	197.1	0.8
63	Чай фруктовый с яблоком	200	0.3	0.1	9.2	38.5	4
78	Ватрушка с творогом	60	8.55	4.21	28.02	186.4	0.05
80	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	71.67	0
	Итого за прием	**490**	**19.11**	**11.21**	**84.14**	**493.7**	**4.85**
	Итого за день	**1838**	**71.28**	**55.96**	**248.23**	**1737**	**35.34**

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

7 день категория 3-7 лет

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"	200	5.42	7.46	25.47	190.5	0.82
56	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.3
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0
83	Масло сливочное, порционное	8	0.08	6.64	0.08	59.92	0
	Итого за прием	**428**	**11.24**	**18.28**	**50.13**	**409.3**	**1.12**
	Второй завтрак						
48	Молоко пастерезованное, кипяченое	180	5.82	4.5	8.64	95.4	2.3
	Итого за прием	**180**	**5.82**	**4.5**	**8.64**	**95.4**	**2.3**
	Обед						
65	Свежий огурец (порционный)	60	0.5	0	1.8	9.1	6
7	Суп с морской капустой и яйцом	200	4.6	7.03	23.66	174.2	12.4
17	Голубцы ленивые (порционно)	200	17.1	13.1	14	242	58.42
59	Компот из свежих плодов с лимоном	200	0.1	0.1	9.1	38.7	3.9
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.6	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
79	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	67.64	0
	Итого за прием	**740**	**27.21**	**21.55**	**88.53**	**656.3**	**80.72**
	Уплотненный полдник						
36	Пудинг из творога и яблок	180	22.68	18.12	18.36	327.8	2.4
74	Соус молочный натуральный	30	1.05	2.61	2.94	39.3	0.7
52	Чай с лимоном и сахаром	200	30	0	6.7	27.6	0.7
89	Фрукты свежие(Яблоко)	150	0.6	0.5	13.4	60.5	17.7
80	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.78	59.72	0
81	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35.35	0
	Итого за прием	**605**	**57.63**	**21.72**	**60.86**	**550.3**	**21.5**
	Итого за день	**1953**	**101.9**	**66.05**	**208.16**	**1711**	**105.64**

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

8 день категория 3-7 лет

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	200	6.32	7.46	35.16	239.2	0.8
37	Яйцо куриное	40	4.8	4.1	0.3	56.6	0
55	Какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	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	**470**	**18.32**	**16.66**	**64.68**	**488.3**	**1.8**
	Второй завтрак						
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	4.59	3.96	17.73	124.7	0
	Итого за прием	**180**	**4.59**	**3.96**	**17.73**	**124.7**	**0**
	Обед						
70	Огурец в нарезке, соленый	60	0.48	0	1.02	7.8	3
8	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3.83	5.34	11.81	107.2	17.6
29	Жаркое по-домашнему	180	18.32	14.25	18.5	275.5	21.6
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2	0.1
80	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0
81	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
	Итого за прием	**700**	**27.58**	**20.25**	**78.54**	**608.4**	**42.3**
	Уплотненный полдник						
22	Тефтели рыбные	80	10.4	5.8	10	136.6	0.03
23	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.11	5.63	37.09	227.4	0
73	Соус красный основной	20	0.66	0.54	1.82	14.72	0.34
51	Чай с молоком	200	1.5	1.4	8.6	52.9	0.2
87	Бутерброд с джемом	40	1.9	2.8	21.1	91	0.22
81	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.68	0
	Итого за прием	**480**	**22.23**	**16.29**	**81.95**	**540.3**	**0.79**
	Итого за день	**1830**	**72.72**	**57.16**	**242.9**	**1762**	**44.89**

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

9 день категория 3-7 лет

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	180	6.53	10.4	36.77	270.5	0.81	
82	Батон "нарезной"	20	1.94	0.68	13.48	68.1	0	
84	Сыр в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.55	0	
51	Чай с молоком	200	1.5	1.4	8.6	52.9	0.2	
	Итого за прием	**415**	**13.47**	**16.98**	**58.85**	**446**	**1.01**	**24.03**
	Второй завтрак							
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	6.93	2.34	9.63	87.75	0	
	Итого за прием	**180**	**6.93**	**2.34**	**9.63**	**87.75**	**0**	**5.06**
	Обед							
69	Помидоры свежие порционно	60	4	0.12	2.5	11.5	15	
9	Суп из овощей	200	1.71	4.34	9.84	81.42	7.16	
15	Гуляш из отварной говядины	80	13.8	11.2	3.3	169.4	2.7	
25	Картофельное пюре	130	2.6	4.94	20.54	137.3	22.53	
50	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4	0	
80	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0	
81	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0	
76	печенье	15	0.96	2.52	10.27	65.55	0	
	Итого за прием	**745**	**27.62**	**23.78**	**77.36**	**616.3**	**47.39**	**32.8**
	Уплотненный полдник							
16	Биточки рубленные из птицы	70	10.18	11.7	8.2	179.4	1.12	
30	Макаронные изделия отварные	130	4.33	4.6	30.33	180.3	0	
63	Сок фруктовый (Яблочный)	200	1	0	20.2	84.44	6.4	
81	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	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	**550**	**20**	**17.04**	**87.4**	**586.2**	**71.12**	**33.5**
	Итого за день	**1890**	**68.02**	**60.14**	**233.24**	**1736**	**119.52**	**95.39**

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

10 день категория 3-7 лет

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	200	4.74	5.48	18.72	143.7	1.4
56	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.3
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	8	0.08	6.64	0.08	59.92	0
	Итого за прием	**448**	**15.22**	**22.3**	**43.38**	**435.2**	**1.7**
	Второй завтрак						
63	Сок фруктовый яблочный	180	0.9	0	18.18	75.99	3.6
76	печенье	30	1.92	5.04	20.54	131.1	0
	Итого за прием	**210**	**2.82**	**5.04**	**38.72**	**207.1**	**3.6**
	Обед						
71	Консервированная кукуруза	40	0.4	0.64	5.88	33.2	2.88
10	Свекольник	200	1.72	4.92	13.92	97	5.12
18	Капуста тушеная с мясом	180	20.07	17.46	12.96	288.9	72
59	Компот из свежих фруктов с лимоном	200	0.2	0.1	9.3	38.7	6.7
80	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.03	0
81	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.67	0
	Итого за прием	**680**	**26.74**	**23.78**	**66.57**	**582.5**	**86.7**
	Уплотненный полдник						
32	Винегрет	180	2.25	15.98	13.5	206.6	4.5
37	Яйцо куриное	40	4.8	4.1	0.3	56.6	0
50	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4	0
90	Фрукт банан	120	1.8	0.6	25.2	114	17.8
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	**580**	**12.35**	**21.17**	**64.16**	**498.6**	**22.3**
	Итого за день	**1918**	**57.13**	**72.29**	**212.83**	**1723**	**114.3**

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