



Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад «Родничок»

ГО ЗАТО Фокино № 24/100

« 03 » 04 2023г.

Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида «Родничок» городского округа ЗАТО Фокино

Категория 1 - 3 года

1 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витами н С, мг
	Завтрак						
38	Каша манная молочная жидкая	150,00	46,06	5,29	21,758	155,13	1,035
56	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,85	2,63	8,33	68,10	0,23
82	Батон «нарезной»	20,00	11,94	0,68	13,48	68,10	0,00
83	Масло сливочное, порционное	10,00	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,44	0,00
	Итого за прием	350	62,53	17,1	53,32	413,67	1,26
	Второй завтрак						
91	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	5,78	1,95	8,03	73,13	1,65
	Итого за прием	150	5,78	1,95	8,03	73,13	1,65
	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
11	Рис отварной	110	16,85	8,25	23,86	237,1	58
72	Печень по – строгоновски (трех на крупной терке)	50/30	0,3	1,68	0,68	19,04	0,02
60	Компот из свежих яблок	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	560	25,4	13,61	59,92	462,69	73,95
	Уплотненный полдник						
34	Омлет натуральный	150	12,55	19,33	3,185	236,31	0,74
54	Чай со смородиной и сахаром	150	0,38	0	6,45	27,23	11,25
77	Булочка сдобная	50	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	390	20,63	22,77	66,29	556,3	11,99
	Итого за день	1450	114,34	55,43	187,56	1505,79	88,85

2 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витами н 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 пшеничный	20	1,97	0,24	6,68	35,36	0
87	Бутерброд с повидлом и маслом	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	90,03	0
	Итого за прием	150	3,83	3,3	14,78	90,03	0
	Обед						
66	Кукуруза консервированная	40	0,4	0,64	5,88	33,2	1,92
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,89	1,43	15,77	83,42	12,9
12	Курица с овощами	80	14	11	4	173	0
23	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	4,77	31,39	192,4	0
53	Компот из смеси с/фруктов	150	1,97	0,25	12,07	47,48	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	590	28,22	19,12	89,68	627,06	15,16
	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
50	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,8	19,8	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	17,27	14,05	62,71	447,7	11,51
	Итого за день	1500	59,55	46,82	182,29	1455,79	42,47

3 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витами н С, мг
	Завтрак						
40	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,95	4,14	13,8	108,3	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	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0
82	Сыр в нарезке	10	2,33	3	0	36,37	0
	Итого за прием	350	10,84	9,11	40,41	287,8	1,2
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	5,78	1,95	8,03	73,13	1,65
	Итого за прием	150	10,84	9,11	40,41	287,8	1,2
	Обед						
67	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,26	2,75	1,46	24,8	7,3
3	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150	2,1	3,3	5,88	62,28	7,74
12	Котлета из говядины	55	10,34	8,73	8,36	153,3	0
25	Картофельное пюре	120	2,4	4,56	18,96	126,39	2,80
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	555	18,84	19,83	70,43	519,51	17,84
	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
80	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	47,48	0
90	Фрукт банан	80	1,2	0,4	16,8	76	0,8
	Итого за прием	400	25,97	16,39	64,87	499,8	2,03
	Итого за день	1455	61,43	47,28	184,04	1380,24	22,72

4 день категория 1,5-3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
41	Суп молочный с крупой овсяной	150	5,35	6,02	13,24	127,8	0,8
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	10,19	13,48	35,1	301,4	1,03
	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						
64	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,6	4,75	12	2
4	Рассольник на мясном бульоне	150	1,09	1,45	8,9	53,61	5,49
20	Рыба отварная с соусом польским	60/20	13,51	4,27	0,3	93,77	0,17
26	Макароны отварные	110	3,67	3,89	25,67	152,3	0
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	560	22,65	10,78	65,35	423,55	12,69
	Уплотненный полдник						
33	Плов из курицы	130	15,33	20,41	23,82	342,2	0,45
48	Чай с молоком и сахаром	150	1,13	1,05	6,45	39,68	0,15
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
89	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	8,9	40,3	11,8
	Итого за прием	420	20,15	22,25	57,92	505,02	12,25
	Итого за день	1475	55,02	49,87	187,22	1380,67	28,97

5 день Категория 1,5-3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, 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 « 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
84	Сыр в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,55	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,44	0
	Итого за прием	350	15,35	17,28	43,41	391,14	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						
62	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,8	3,06	30,46	0,66
5	Ушица с рыбными фрикадельками	150	5,94	2,9	10,77	93,09	10,6
14	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	60	8,05	6,99	7,89	126,8	1,5
94	Капуста тушеная	120	2,88	4	12,06	97,6	69,6
62	Компот 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						
11	Суфле из отварной печени	80	11,51	11,4	2,24	193,2	0
72	Картофельное пюре	120	2,4	4,56	18,96	126,39	2,80
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	405	18,1	18,06	51,86	479,14	2,80
	Итого за день	1465	58,12	54,82	171,96	14442,98	95,99

6 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витами н С, мг
	Завтрак						
46	Каша жидкая молочная, гречневая	150	5,33	4,88	20,7	147,8	0,6
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 пшеничный	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	10,25	11,06	49,03	328,38	0,75
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	5,78	1,95	8,03	73,13	1,43
	Итого за прием	150	5,78	11,95	8,03	73,13	1,43
	Обед						
69	Помидор в нарезке	40	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	Рогу овощное	130	2,51	6,41	13,5	121,3	27,73
58	Компот из смеси сухофруктов	150	1,97	0,25	12,07	47,48	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	560	18,72	11,98	65,45	423,3	50,63
	Уплотненный полдник						
34	Омлет натуральный	150	12,6	19,4	3,2	237,1	0,75
64	Зеленый горошек отварной	20	0,62	0,4	3,16	8	2,66
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	400	23,97	24,34	53,35	507,78	6,46
	Итого за день	1455	58,72	59,33	175,86	1332	59,27

7 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
43	Каша молочная «Дружба»	150	3,68	5,18	18,45	161,9	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
	Сыр	20	4,66	6,0	0,0	72,73	0
	Джем						
	Итого за прием	345	13,18	18,64	40,31	408,28	0,83
0	Второй завтрак						
23	Кисломолочный напиток «Ряженка»	150	4,13	3,30	5,70	69,0	0
	Итого за прием	150	4,13	3,30	5,70	69,0	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	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	1515	67,55	60,63	170,21	1411,98	87,21

8 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витами н С, мг	
	Завтрак							
44	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,35	7,2	25,73	166,7	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 пшеничный	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	15,2	15,3	52,15	389,3	1,6	23,7
	Второй завтрак							
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	3,83	3,3	14,78	103,88	0	
	Итого за прием	150	3,83	3,3	14,78	103,88	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 плодово-ягодный	150	0	0	14,7	60	0,35	
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	21,91	16,37	58,73	386,12	33,55	34,6
	Уплотненный полдник							
22	Биточки паровые из мяса птицы, соус сметанный	60/20	7,27	8,36	5,86	128,2	0,8	
23	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	4,77	31,39	192,4	0	
51	Чай с молоком	150	1,3	1,05	6,45	39,68	0,15	
87	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	
81	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0	
	Итого за прием	410	19,06	16,85	84,84	567,96	1,01	32,2
	Итого за день	1460	60,0	51,82	299,6	1447,26	36,16	97,2

9 день категория 1,5 – 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
45	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,53	7,95	30	217,4	0,6	
82	Батон «нарезной»	20	1,94	0,68	13,48	68,1	0	
84	Сыр в нарезке	20	4,66	6,0	0,0	72,73	0	
51	Чай с молоком	150	1,3	1,05	6,45	39,68	0,15	
	Хлеб пшеничный	10	0,985	0,125	6,035	23,74	0	
	Итого за прием	350	15,41	15,80	55,96	421,65	0,75	24,03
	Второй завтрак							
47	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	5,78	1,95	8,03	73,13	1,65	
	Итого за прием	150	5,78	1,95	8,03	73,13	1,65	5,06
	Обед							
69	Помидоры свежие порционно	40	0,26	0,0	1,66	7,66	10	
9	Ушица с рыбными фрикадельками	150	1,8	3,24	7,53	53,5	5,37	
15	Гуляш из отварной говядины	60	10,35	8,4	2,48	127,1	2,3	
25	Картофельное пюре	110	2,2	4,18	17,38	115,9	20,79	
50	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15	0	4,8	19,8	0	
80	Хлеб ржаной	20	1,97	0,25	12,07	47,48	0	
81	Хлеб пшеничный	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	565	19,01	18,83	62,87	472,3	38,46	32,8
	Уплотненный полдник							
16	Курица с овощами	80	14	11	4	173	0,0	
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	460	22,41	15,58	69,05	498,21	66,21	33,5
	Итого за день	1525	62,61	52,16	19591	1465,29	107,06	95,39

10 день категория 1,5 - 3 года

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
	Завтрак							
31	Каша рисовая молочная, жидкая	150	3,84	4,24	23,6	148,7	0,39	
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	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	
	Сыр	10	2,33	3	0	36,37	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,74	0	
	Итого за прием	350	11,85	18,95	50,34	419,91	0,62	
	Второй завтрак							
63	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,0	15,15	63,33	3,0	
76	Печенье	15	0,96	2,52	10,27	65,55	0	
	Итого за прием	165	1,71	2,52	25,42	128,88	3,0	
	Обед							
71	Консервированная кукуруза	20	0,2	0,32	2,94	16,6	0,96	
10	Суп крестьянский с пшеном	150	1,47	3,70	8,74	74,16	12,9	
18	Капуста тушеная с мясом	180	20,07	17,46	12,96	288,9	72,0	
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	540	25,19	22,05	50,37	491,53	90,89	
	Уплотненный полдник							
32	Винегрет	140	1,73	12,43	10,5	160,65	3,5	
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	80	1,2	0,4	16,8	76	0,8	
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	450	11,18	17,42	51,16	408,14	4,3	
	Итого за день	1505	49,93	60,94	177,29	1448,46	98,81	