Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «Родничок»
ГО ЗАТО Фокино № 27/1 ОС
« 03 » 04 2023г.

Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида «Родничок» городского округа ЗАТО Фокино

Категория 3 - 7 лет

1 день категория 3 – 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, 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	10,00	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12.07	47,48	0,00
	Итого за прием	**420**	**13,4**	**19,1**	**62,95**	**458,12**	**1,54**
	Второй завтрак						
91	Кисломолочный продукт (Йогурт)	180	6,93	2,34	9,63	87,75	0,00
	Итого за прием	**180**	**6,93**	**2,34**	**9,63**	**87,75**	**0,00**
	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
11	Рис отварной	140	20,22	9,9	28,63	284,5	69,6
72	Печень по - строгоновски	50/50	0,3	1,68	0,68	19,04	0,02
60	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,1	37,5	3,9
85	Хлеб пшеничный (гренки)	25	2,96	0,76	17,05	87,9	0
81	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого за прием	**755**	**33,16**	**17,12**	**85,74**	**632,17**	**91,52**
	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 сдобная	70	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	**495**	**23,79**	**26,77**	**71,51**	**625,8**	**15,9**
	Итого за день	**1863**	**77,28**	**65,33**	**229,83**	**1813,84**	**108,96**

2 день категория 3 – 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, 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 пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	47,48	0
87	Бутерброд с повидлом и маслом	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	124,65	0,00
	Итого за прием	**180**	**4,59**	**3,96**	**17,73**	**124,65**	**0,00**
	Обед						
66	Кукуруза консервированная	40	0,4	0,64	5,88	33,2	2,80
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,2	17,2
12	Курица с овощами	80	14	11	4	173	0
23	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,11	5,63	37,09	227,4	0
53	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	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	**730**	**29,64**	**20,37**	**117,02**	**774,42**	**37,37**
	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
50	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0
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	**505**	**21,52**	**16,94**	**75,27**	**538,1**	**13,61**
	Итого за день	**1875**	**68,31**	**54,09**	**268,92**	**1813,37**	**53,38**

3 день категория 3 - 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,4	1,4
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	1,32	0,24	6,68	35,35	0
82	Сыр в нарезке	20	4,66	6	0	72,73	0
	Итого за прием	**460**	**14,68**	**13,84**	**47,16**	**373,5**	**1,6**
	Второй завтрак						
47	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	5,78	1,95	8,03	73,13	1,65
	Итого за прием	**180**	**5,78**	**1,95**	**8,03**	**73,13**	**1,65**
	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
12	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	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	**715**	**27,75**	**24,4**	**88,82**	**678,1**	**43,85**
	Уплотненный полдник						
35	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	334,2	0,8
88	Молоко сгущенное	20	1,6	1,7	11,2	66	0
52	Чай с лимоном и сахаром	200	30	0	6,7	27,6	0,7
80	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
90	Фрукт банан	120	1,8	0,6	25,2	114	12
	Итого за прием	**515**	**59,58**	**18,75**	**77,68**	**601,5**	**13,5**
	Итого за день	**1870**	**107,79**	**58,94**	**221,69**	**1726**	**60,6**

4 день категория 3-7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
41	Суп молочный с крупой овсяной	200	7,1	6,7	17,8	159,2	0,81
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	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0
	Итого за прием	**430**	**12,94**	**19,18**	**42,48**	**393**	**1,11**
	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						
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 отварная с соусом польским	60/20	18,02	5,7	0,4	125	0,22
26	Макароны отварные	130	4,33	4,6	30,33	180,3	0
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	**710**	**29,64**	**13,88**	**83,26**	**559,32**	**17,22**
	Уплотненный полдник						
33	Плов из курицы	180	24,52	7,13	30,1	287,2	4,8
48	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	0,2
80	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
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	**575**	**29,92**	**9,52**	**70,86**	**495,69**	**22,7**
	Итого за день	**1925**	**75,32**	**47,62**	**235,32**	**1655,11**	**44,63**

5 день Категория 3-7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, 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 « 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
84	Сыр в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,55	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,48	0
	Итого за прием	**450**	**19,22**	**24,18**	**56,64**	**521,13**	**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	Ушица с рыбными фрикадельками	200	7,92	3,9	14,36	124,1	14,6
14	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	10,74	9,32	10,52	169	2
94	Капуста тушеная	150	3,6	5,8	15,8	122	87
62	Компот 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	Суфле из отварной печени	80	11,51	11,4	2,24	193,2	0
72	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	26,0
22,5350	Чай с 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**	**18,75**	**19,2**	**188,2**	**517,65**	**26,0**
	Итого за день	**1865**	**70,18**	**69,71**	**344,87**	**1799,68**	**132,7**

6 день Категория 3-7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
46	Каша жидкая молочная, гречневая	200	7,1	6,5	27,6	197,1	0,8
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 пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	47,48	0
83	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0
	Итого за прием	**450**	**12,61**	**17,13**	**61,85**	**440,48**	**1,0**
	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	60	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
28	Рогу овощное	150	2,9	7,4	15,6	139,9	32
58	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	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	**750**	**24,7**	**15,4**	**91,41**	**605,6**	**59,2**
	Уплотненный полдник						
34	Омлет натуральный	180	15,2	23,28	3,84	284,52	0,90
64	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,6	4,75	12	2
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	**500**	**28,14**	**28,59**	**65,13**	**593,09**	**7,7**
	Итого за день	**1880**	**72,38**	**63,46**	**228,02**	**1726,92**	**67,9**

7 день категория 3 – 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак						
43	Каша молочная «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	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	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0
	Сыр	20	4,66	6,00	-	72,43	0
	Итого за прием	**450**	**15,4**	**25,38**	**49,28**	**486,4**	**1,12**
	Второй завтрак						
23	Кисломолочный напиток «Ряженка»	180	4,95	3,96	6,48	82,80	0,0
	Итого за прием	**180**	**4,95**	**3,96**	**6,48**	**82,80**	**0,0**
	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	200	17,1	13,1	14	242	58,42
59	Компот из свежих яблок	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	30	0,84	0,84	23,19	101,5	0
	Итого за прием	**750**	**27,49**	**21,73**	**96,26**	**690,1**	**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	**1985**	**105,47**	**72,79**	**212,88**	**1809,4**	**103,34**

8 день категория 3 - 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
44	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,8	6,9	34,3	222,3	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 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	**470**	**17,8**	**16,1**	**63,82**	**471,4**	**1,8**	**23,7**
	Второй завтрак							
49	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	6,93	2,34	9,63	87,75	0,0	
	Итого за прием	**180**	**6,93**	**2,34**	**9,63**	**87,75**	**0,0**	**6,58**
	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	Кисель плодово-ягодный	180	0	14,7	0	72	0,5	
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	**680**	**26,98**	**34,95**	**55,84**	**587,2**	**42,3**	**34,6**
	Уплотненный полдник							
22	Биточки паровые из мяса птицы, соус сметанный	70/30	10,18	117	8,2	179,4	1,12	
23	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,11	5,63	37,09	227,4	0	
51	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,2	
87	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	0,09	
81	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0	
	Итого за прием	**520**	**24,54**	**127,55**	**107,65**	**730,38**	**1,41**	**32,2**
	Итого за день	**1850**	**76,25**	**180,94**	**236,94**	**1876,73**	**45,51**	**97,2**

9 день категория 3 - 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
45	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,7	10,6	40	289,9	0,8	
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	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	47,48	0	
	Итого за прием	**460**	**18,77**	**18,93**	**74,15**	**531,1**	**1,0**	**24,03**
	Второй завтрак							
47	Кисломолочный напиток «Йогурт»	180	6,93	2,34	9,63	87,75	0,0	
	Итого за прием	**180**	**6,93**	**2,34**	**9,63**	**87,75**	**0,0**	**5,06**
	Обед							
69	Помидоры свежие порционно	60	4	0,12	2,5	11,5	15	
9	Ушица с рыбными фрикадельками	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	Компот из смеси сухофруктов	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	Курица с овощами	80	14	11	4	173	0,0	
30	Макаронные изделия отварные	150	5,0	5,30	35,0	208,0	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	**580**	**24,49**	**17,04**	**87,87**	**607,46**	**70**	**33,5**
	Итого за день	**1965**	**77,81**	**62,09**	**249,01**	**1842,6**	**118,39**	**95,39**

10 день категория 3 - 7 лет

Номер Рецепт.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиц. ценность, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
	Завтрак							
31	Каша рисовая молочная, жидкая	200	5,76	6,37	35,44	223,1	0,59	
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	70	0,2	16,6	0,2	149,8	0	
	Сыр	20	4,66	6,0	0,0	72,73	0	
	Хлеб пшенияный	20	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
	Итого за прием	**480**	**18,34**	**33,4**	**72,3**	**664,26**	**0,89**	
	Второй завтрак							
63	Сок фруктовый яблочный	180	0,9	0,0	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**	**141,54**	**3,6**	
	Обед							
71	Консервированная кукуруза	40	0,4	0,64	5,88	33,2	2,88	
10	Суп крестьянский с пшеном	200	1,96	4,94	11,66	98,88	17,12	
18	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321,0	80	
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	**700**	**29,21**	**25,74**	**65,75**	**616,48**	**106,7**	
	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	53,6	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**	**495,69**	**22,3**	
	Итого за день	**1955**	**61,76**	**82,83**	**230,66**	**1917,97**	**133,49**	