

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного врача

по территориям г. Большой Камень, ЗАТО Фокино

Приморского края и по организациям, обслуживаемым

ФМБА России на территории ЗАТО Вилючинск Камчатского края

А.А.Измайлов

« 25 » июля 2018



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1»

ГО ЗАТО г. Фокино

Приморского края

Е.Б.Узюмова

« 25 » 08 2018



Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет с дневным пребыванием 12 часов, (завтрак, 2 завтрак, обед,

уплотнённый полдник) в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад
общеразвивающего вида №1» городского округа ЗАТО город Фокино.

1 день

Номер тк и рел.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
11/6/н	Каша манная молочная жидкая	120/2	4,92	4,95	19,78	106,6	0,55	
68/57	Кофейный напиток на молоке	150	4,66	3,94	16,11	115,77	2,05	
52/6/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	295	10,94	15,94	44	307,53	2,6	21,96
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломолочный напиток	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	
	Итого за прием	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	5,6
	Обед							
39/71	Свежий огурец (порционный)	40	0,32	0,04	1	5,4	4	
1/6/н	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	150/10	5,7	2,86	18,5	124,2	3,3	
30/6/н	Солонка капустная с мясом	150	12,99	6,78	15,31	174,54	10,98	
67/122	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	15,45	62,25	0,07	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	540	23,4	10,22	37,62	473,41	18,35	33,81
	Уплотненный полдник							
66/340	Омлет натуральный	80	6,4	7,5	2,68	113	0	
79/60	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	0,2	0	25,43	92,25	0,08	
49/6/н	Булочка слоеная	50	3,94	4,3	26,26	159,57	0,02	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
42/1406	Фрукт свежий	80	0,32	0,24	8,24	37,6	4	
	Итого за прием	320	13,76	12,48	78,95	485,56	4,1	34,6
	Итого за день	1290	52,01	42,96	165,97	1345,2	26	96,08

2 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
13/7/4	Каша рисовая молочная жидкая	120/2	3,84	4,24	23,6	148,7	0,39	
80/57	Какао с молоком	150	3,55	2,89	11,97	86,4	1,27	
54/6/н	Бутерброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,75	0,1	
	Итого за прием	310	12,9	15,45	45,27	372,85	1,66	26,6
	Второй завтрак							
38/6/н	Кисломолочный напиток	135	2,7	2,5	10,8	79	0,9	
	Итого за прием	135	2,7	2,5	10,8	79	0,9	5,64
	Обед							
40/71	Помидоры свежие порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,25	10	
2/34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150/5	3,28	3,74	14,2	99,7	6,63	
33/6/н	Гуляш из отварной говядины	40/40	10,67	9,38	2,78	119,2	0,03	
20/65	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	4,78	2,82	19,2	123,27	0	
71/132	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	6,82	26,4	0	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	545	22,93	16,57	65,69	484,84	16,66	34,6
	Уплотненный полдник							
34/6/н	Рыба отварная с соусом польским	60/20	13,49	9,12	1,05	140,2	0,17	
21/23	Картофельное пюре	100	2,04	3,15	13,4	91,4	6,95	
70/133	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	11,4	45,03	2,1	
46/6/н	Пирожки печеные с яблоками	60	3,61	3,15	26,28	148	0	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	410	22,18	15,89	68,47	507,76	9,22	36,2
	Итого за день	1400	60,71	50,41	190,23	1444,45	28,44	103,1

3 день

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
11/6/н	Каша манная молочная жидкая	120/2	4,92	4,95	19,78	106,6	0,55	
81/2	Бутерброд с джемом	25	1,14	1,79	13,13	73,18	0	
58/3/78	Чай с молоком	150	1,1	0,84	8,46	44,28	0,19	
	Итого за прием	295	7,16	7,58	41,37	224,06	0,74	16
	Второй завтрак							
53/6/н	Кисломолочный напиток	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	
	Итого за прием	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	5,49
	Обед							
39/7/1	Свежий огурец (порционный)	40	0,32	0,04	1	5,4	4	
3/6/н	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150/5	2,1	3,3	5,88	62,28	7,74	
48/1/04	Печень по-строгановски	50	12,94	8,32	1,84	134,2	8,23	
21/23	Картофельное пюре	100	2,04	3,15	13,4	91,4	6,95	
67/1/22	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	15,45	62,25	0,07	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	530	21	15,25	53,91	438,66	26,99	31,3
	Угнетенный полдник							
82/8/48	Мясные ежики	50	7,29	7,49	6,16	110,5	0,57	
23/3/09	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,82	22,23	105	0	
71/1/32	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	6,8	24,19	0	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
36/2	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
	Итого за прием	370	15,79	15,81	72,08	453,95	0,57	32,4
	Итого за день	1330	48,54	42,02	186,8	1193,62	29,79	85,25

4 день

Номер тк и реч.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
16/67	Суп молочный с крупой овсяной	150	5,35	6,02	13,24	127,8	0,8	
52/6/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
68/57	Кофейный напиток на молоке	150	4,66	3,94	16,11	115,77	2,05	
	Итого за прием	325	11,37	17,01	37,46	328,73	2,85	23,48
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломолочный напиток	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	
	Итого за прием	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	5,62
	Обед							
62/6/н	Консервированная кукуруза	40	0,4	0,64	5,88	33,2	1,92	
4/76	Рассольник ленинградский	150/5	2,4	3,6	8,94	78,9	6,84	
27/6/н	Плов с говядиной	120	10,3	5,5	19,3	164,3	2,08	
73/6/н	Сок фруктовый	140	0,42	0,28	22,82	95,2	2,8	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,02	0	
	Итого за прием	510	17,87	10,68	81,45	496,29	13,64	35,44
	Уплотненный полдник							
45/6/н	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	22,16	6,65	28,64	217,36	0,45	
58/378	Чай с молоком	150	1,1	0,84	8,46	44,28	0,19	
51/6/н	Кондитерское изделие	60	8,6	11,28	38,66	275,9	0	
77/5	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
78/5	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,67	0	
	Итого за прием	320	33,31	18,99	83,93	579,1	0,64	41,36
	Итого за день	1290	66,46	40,55	208,24	1482,82	18,08	105,9

5 день

Номер тк и реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
19/37	Омлет с зеленым горошком	80	7,25	9,6	2,16	156,8	1,37	
80/57	Какао с молоком	150	3,55	2,89	11,97	86,4	1,27	
54/6/н	Бутерброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,75	0,1	
	Итого за прием	270	16,31	20,81	23,83	380,95	2,64	27,2
	Второй завтрак							
38/6/н	Кисломологичный напиток	135	2,7	2,5	10,8	79	0,9	
	Итого за прием	135	2,7	2,5	10,8	79	0,9	5,64
	Обед							
40/7/1	Помидоры свежие порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,25	10	
5/6/н	Суп с морской капустой и яйцом на мясном бульоне	150/5	3,42	5,22	17,57	114	9,21	
82/848	Мясные ежики	50	7,29	7,49	6,16	110,5	0,57	
23/309	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,58	22,22	128,7	0	
69/600	Соус сметанный	20	0,4	1,3	1,28	18,5	0,05	
67/122	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	15,45	62,25	0,07	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	560	19,14	15,91	84,09	550,22	19,85	39,3
	Уплотненный полдник							
61/89	Сельдь с луком	50	2,86	6,4	1,89	56,25	1,62	
21/23	Картофельное пюре	100	2,04	3,15	13,4	91,4	6,95	
70/133	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	11,4	45,03	2,1	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
49/6/н	Булочка сдобная	50	3,94	4,3	26,26	159,57	0,02	
	Итого за прием	400	12,67	14,42	74,12	459,27	10,69	32,8
	Итого за день	1365	50,82	53,64	192,84	1469,44	34,08	104,96

6 день

Номер тк и реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
18/6/н	Суп молочный с крупой пшенной	150	5,28	4,98	15,83	128,7	0,72	
58/3/78	Чай с молоком	150	1,1	0,84	8,46	44,28	0,19	
81/2	Бутерброд с джемом	25	1,14	1,79	13,13	73,18	0	
	Итого за прием	325	7,52	7,61	37,42	246,16	0,91	17,58
	Второй завтрак							
53/6/н	Кисломолочный напиток	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	
	Итого за прием	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	5,5
	Обед							
60/30	Зеленый горошек отварной	40	1,24	0,08	2,6	16	2,66	
6/6/н	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150/6	0,99	1,45	7,66	43,97	3,3	
37/7/9	Тефтели из говядины	60/20	6,6	9,8	7,25	143,5	0,27	
64/6/н	Овощи, припущенные в сметанном соусе	150/40	3,4	1,96	14,05	86,55	10,06	
67/1/22	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	15,45	~62,25	0,07	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	600	16,62	13,83	68,18	459,29	16,29	32,8
	Уплотненный полдник							
29/5/7	Рагу из овощей	120	2,28	5,99	13,11	116,2	9,11	
44/6/н	Фрукт свежий	80	1,2	0,4	16,8	76	8	
70/1/33	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	11,4	45,03	2,1	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
36/2	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
	Итого за прием	420	8,44	11,9	78,2	451,49	19,21	32,24
	Итого за день	1480	37,17	36,72	203,24	1233,89	37,9	88,14

7 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
15/46	Каша молочная "Дружба"	120/2	5,19	4,74	23,75	158,61	0,54	
68/57	Кофейный напиток на молоке	150	4,66	3,94	16,11	115,77	2,05	
52/6/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	295	11,21	15,73	47,97	359,54	2,59	25,68
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисло-молочный напиток	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	
	Итого за прием	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	5,6
	Обед							
39/71	Огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1	5,4	4	
7/5/12	Свекольник на мясном бульоне	150/6	1,27	3,39	10,44	72,78	3,84	
69/600	Соус сметанный	15	0,3	0,9	0,96	13,8	0,03	
57/234	Биточки рыбные	50	6,3	4,3	5,32	85,3	0	
22/305	Рис припущенный	100	2,4	4	17,7	117	0	
67/122	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	15,45	62,25	0,07	
77/5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	570	17,18	14,24	76,95	506	7,96	36,14
	Уплотненный полдник							
47/219	Сырники из творога	100/15	18,84	12,86	33,46	324,8	2	
58/378	Чай с молоком	150	1,1	0,84	44,28	44,28	0,19	
77/5	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
43/140	Фрукт свежий	80	0,6	0,2	10,5	36,84	5	
	Итого за прием	360	22,65	14,24	99,75	465,16	7,19	33,2
	Итого за день	1360	54,95	48,53	230,07	1409,4	18,69	100,67

8 день

Номер тк и реч.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
17/14/4	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,5	3	8,6	75,08	0,55	
54/6/н	Бутерброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,75	0,1	
80/57	Какао с молоком	150	3,55	2,89	11,97	86,4	1,27	
	Итого за прием	340	12,56	14,21	30,27	299,23	1,9	21,37
	Второй завтрак							
53/6/н	Кисломолочный напиток	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	
	Итого за прием	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	5,49
	Обед							
41/70	Огуец соленый (порционный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
8/27	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150/5	2,28	3,84	8,34	76,56	5,34	
28/6/н	Жаркое по-домашнему	200	11,1	13,27	15,84	227,9	8,82	
67/122	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	15,45	62,25	0,07	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	580	17,3	17,59	56,65	455,04	16,23	32,5
	Уплотненный полдник							
31/268	Биточки рубленые из мяса	50	7,6	8,3	4	126,25	0,35	
23/309	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,82	22,23	105	0	
69/600	Соус сметанный	20	0,4	1,3	1,28	18,5	0,05	
71/132	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	6,8	24,19	0	
43/140	Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	440	14,9	13,2	58,49	394,67	8,4	28,19
	Итого за день	1440	49,35	48,38	164,85	1225,89	28,02	87,56

9 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
12/68	Каша пшеничная молочная жидкая	120/2	5,6	4,95	23,69	157,23	0,53	
58/378	Чай с молоком	150	1,1	0,84	8,46	44,28	0,19	
52/6/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	285	8,06	12,84	40,26	286,67	0,72	20,5
	Второй завтрак							
53/6/н	Кисломолочный напиток	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	
	Итого за прием	135	4,59	3,38	19,44	76,95	1,49	5,5
	Обед							
40/71	Помидоры свежие порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,25	10	
9/131	Суп сайровый	150/20	5,34	3	10,8	87,96	4,8	
33/6/н	Гуляш из отварной говядины	36/40	10,67	9,38	2,78	119,2	0,03	
24/299	Каша перловая	100/3	3,01	0,35	0,29	103,38	0	
74/130	Сок фруктовый	150	0,09	0	2,53	57,75	7,96	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	526	23,24	13,35	39,09	484,56	22,79	34,6
	Уплотненный полдник							
35/40	Пудинг творожно-манный со стужённым молоком	100/10	22,16	6,65	28,64	217,36	0,45	
79/60	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	0,2	0	25,43	92,25	0,08	
49/6/н	Булочка сдобная	50	3,94	4,3	26,26	159,57	0,02	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	350	29,99	11,49	101,5	576,2	0,53	41,15
	Итого за день	1296	65,88	41,06	200,29	1424,38	25,53	101,74

10 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,5	3	8,6	75,08	0,55	
14/9	Кофейный напиток на молоке	150	4,66	3,94	16,11	115,77	2,05	
68/57	Бутерброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,75	0,1	
54/6/н	Итого за прием	340	13,67	15,26	34,41	328,6	2,6	23,47
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломологичный напиток	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	
	Итого за прием	135	3,91	4,32	5,4	78,7	0,95	5,62
	Обед							
62/6/н	Консервированная кукуруза	40	0,4	0,64	5,88	33,2	1,92	
10/104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	4,75	3,78	14,4	108,96	1,55	
59/6/н	Картофель отварной с маслом	120/4	2,33	3,6	16,67	110,5	1,03	
56/90	Тертели из рыбы	50	5,82	2,22	4	58,3	0,4	
75/6/н	Сок фруктовый	140	0,7	0	17,78	73,74	5,6	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	550	17,69	10,78	79,9	491,72	10,5	35,12
	Уплотненный полдник							
32/6/н	Плов с изюмом	100	2,36	9,77	26,6	204,2	0,87	
70/133	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	11,4	45,03	2,1	
36/2	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
77/5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,35	0	
	Итого за прием	320	7,32	15,28	74,89	463,49	2,97	33,1
	Итого за день	1345	42,59	45,64	194,6	1362,51	17,02	97,32

Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии № 98 Федерального медико-биологического агентства»
(ФГБУЗ ЦГиЭ № 98 ФМБА России).
Аттестат аккредитации Органа инспекции № RA.RU710116. Зарегистрирован в Реестре
аккредитованных лиц 11.12.2015г.
692801, Приморский край, г. Большой Камень, ул. Блюхера, д. 21; факс /тел. 8(42335) 4-13-97;
E – mail: cgia98@bk.ru
ИНН - 2503020744 КПП - 250301001 ОГРН – 1022500578528

АКТ
санитарно-гигиенической оценки соответствия
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

от «08» мая 2018 года