

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
« 18 » сентября 2018

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»

ГО ЗАТО г. Фокино
Приморского края
Е.Б.Узюмова
« 16 » сентября 2018



Десятидневное меню для детей от 3-х до 7-ми 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 рец.	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	180/4	7,38	7,43	29,67	160,2	0,83	
68/57	Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,36	2,73	
82/6/н	Бульерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	405	14,95	19,73	59,26	399,72	3,56	22,2
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
	Обед							
39/71	Свежий огурец (порционный)	60	0,48	0,06	1,5	8,1	6	
1/6/н	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	250/20	9,51	4,76	30,86	207	5,5	
30/6/н	Солянка капустная с мясом	180	15,59	8,1	18,37	209,44	13,73	
67/122	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	20,6	83	0,1	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,67	17,16	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	750	30,83	15,95	98,51	632,24	25,33	35,1
	Уплотненный полдник							
79/6/н	Горбуша под омлетом	90	18,96	15,12	7,55	162,75	0,77	
66/6/н	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	33,9	123	0,1	
49/6/н	Булочка сдобная	70	5,52	5,98	36,77	223,4	0,03	
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	Фрукты свежие (Груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,07	4	
	Итого за прием	480	28	21,78	102,8	628,36	4,9	34,9
	Итого за день	1795	78,42	62,58	266,97	1753,6	34,91	

2 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	% соотношение
	Завтрак							
13/6/н	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	5,76	6,37	35,44	119,16	0,59	
80/57	Какао с молоком	200	4,74	3,85	15,96	115,23	1,69	
78/5/н	Бутерброд с маслом	45	2,44	12,69	14,59	153,28	0	
	Итого за прием	425	12,94	22,91	65,99	387,67	2,28	21,5
	Второй завтрак							
81/6/н	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Итого за прием	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	6,58
	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	250/10	5,47	6,23	23,62	107,05	11,05	
33/6/н	Гуляш из отварной говядины	60/60	16,01	14,08	4,17	178,8	0,47	
20/65	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	7,18	4,23	28,85	184,9	0	
71/132	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,67	17,16	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	760	33,56	27,68	70,82	639,95	21,52	35,5
	Углотненный 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	130	2,65	4,09	17,42	118,9	9,03	
70/133	Чай с лимоном	200	0,18	0,04	15,2	60,04	2,8	
48/6/н	Пирожки печеные с яблоками	80	4,82	4,2	35,05	197,46	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	35,36	0	
	Итого за прием	510	24,04	17,89	34,81	599,74	12	33,3
	Итого за день	1855	74,59	72,23	187,82	1745,86	37,15	

3 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							
14/9	Суп молочный с макарон. издел.	200	4,67	4,03	11,46	187,04	0,73	
58 /378	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
57/6/н	Бутерброд с маслом	30	2,4	6,8	17,2	126,21	0	
	Итого за прием	435	8,54	11,96	39,95	372,3	0,99	20,68
	Второй завтрак							
53 6/н	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	
	Итого за прием	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	5,06
	Обед							
39/71	Свежий огурец (порционный)	60	0,48	0,06	1,5	8,1	6	
3/6/н	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/10	3,5	5,5	9,8	103,8	12,9	
6.4/6н	Оладьи из пшеницы	70	10,79	11	5,19	161	0,9	
54/6/н	Картофель отварной с маслом	150/4	2,91	3,71	20,83	101,25	1,28	
66/6/н	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	33,9	123	0,1	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,67	17,16	88,83	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,33	0	
	Итого за прием	780	21,67	23,18	95,06	621,31	21,18	34,5
	Уплотненный полдник							
22/305	Рис припущенный	150	3,6	6	26,6	175,5	0	
69/600	Соус сметанный	30	0,61	2,02	1,92	27,8	0,08	
57/234	Виточки рыбные	80	10,1	6,88	8,5	136,5	0	
71/132	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,67	17,16	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
36/2	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
	Итого за прием	510	20,03	22,88	90,51	613,21	0,08	34
	Итого за день	1885	55,68	62,02	248,56	1698,02	24,01	

4 день

Номер тк и реп.	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 крутой овсяной	200	7,12	6,72	17,82	159,19	1,09	
68/57	Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,36	2,73	
54/6/н	Бутерброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,75	0,1	
	Итого за прием	440	18,84	20,29	49	451,3	3,92	25,07
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
	Обед							
62/6/н	Консервированная кукуруза	60	0,6	0,96	8,82	49,8	2,88	
4/32	Расолыник домашний на мясном бульоне	250/10	4	6,01	14,9	131,5	11,4	
27/6/н	Плов с говядиной	170	14,6	7,86	27,53	232,8	2,95	
73/6/н	Сок фруктовый (Виноградный)	140	0,42	0,28	22,82	95,2	2,8	
77/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,67	17,16	71,67	0	
78/5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	710	23,97	18,14	101,25	634	20,03	35,22
	Углотенный полдник							
45/6/н	Запеканка из творога со сгущен. молоком	130/30	28,83	8,65	37,23	282,1	0,6	
58 /378	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
51/6/н	Крендель с сахаром	60	7,37	9,66	33,13	222	0	
77/5	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,89	5,72	29,61	0	
78/5	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,66	0	
	Итого за прием	420	39,12	20,45	90,71	610,42	0,86	33,91
	Итого за день	1730	86,57	64	247,36	1789	25,93	

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	% соотношение
	Завтрак							
19/37	Омлет с зеленым горошком	80	7,2	9,6	2,1	124,03	1,3	
80/57	Какао с молоком	200	4,74	3,85	15,96	115,23	1,69	
77/5/н	Бутерброд с маслом	45	2,44	12,69	14,59	153,28	0	
	Итого за прием	325	14,38	26,14	32,65	392,54	2,99	21,8
	Второй завтрак							
81/6/н	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Итого за прием	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	6,58
	Обед							
40/71	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	200/10	4,56	6,96	23,4	152,01	12,28	
82/848	Мясные ежики	50	7,29	7,49	6,16	110,5	0,57	
23/309	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	33,34	157,5	0	
83/600	Соус сметанный	30	0,61	2,02	1,92	27,8	0,08	
67/122	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	20,6	83	0,1	
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	35,36	0	
	Итого за прием	720	22,94	21,32	108,11	647,09	23,03	35,9
	Угложенный полдник							
35/234	Котлета рыбная	80	10,1	6,88	8,5	136,5	0	
29/57	Рагу из овощей	140	2,67	6,99	15,29	135,59	10,63	
66/6/н	Кисель из яблок сушеных	200	0,26	0	33,93	123	0,1	
50/6/н	Ватрушки с творогом	50	7,12	3,5	23,35	136,41	0,04	
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	
	Итого за прием	520	23,05	17,81	97,41	614,64	10,77	34,14
	Итого за день	1725	64,42	69,02	254,37	1772,77	38,14	

6 ДЕНЬ

Номер тк и реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
18/6/н	Суп молочный с крутой пшенной	200	7,46	6,25	21,02	169,38	1,09	
58...378	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
36/6/н	Бульброд с маслом	45	2,44	12,69	14,59	153,28	0	
	Итого за прием	445	11,37	20,07	46,9	381,71	1,35	21,2
	Второй завтрак							
53 /6/н	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	
	Итого за прием	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	5,06
	Обед							
60/30	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	4	
6/6/н	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250/10	3,52	2,8	11,7	89,8	5,5	
37/6/н	Тфтели из говядины	70/30	7,96	12,19	9,05	177,91	0,33	
26/6/н	Овощи припущенные в сметанном соусе	160/40	3,64	2,09	14,99	92,32	10,73	
75/6/н	Сок фруктовый (Абрикосовый)	160	0,8	0	20,32	84,28	6,4	
77/5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
78/5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	770	22,92	17,96	89,3	616,9	26,96	34,27
	Уплотненный полдник							
61/6/н	Колбаса вареная отварная	30	4,13	2,69	0,03	40,81	0	
45/19	Капуста тушеная	200	3,56	6,4	24,2	147,6	12,04	
70/133	Чай с лимоном	200	0,18	0,04	15,2	60,04	2,8	
44/6/н	Фрукт свежий (Банан)	80	1,2	0,4	16,8	76	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	35,36	0	
36/2	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
	Итого за прием	580	13,89	15,01	93,12	538,72	22,84	34,92
	Итого за день	1955	53,62	57,04	252,36	1628,53	52,91	

7 день

Номер тк и реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
15/46	Каша молочная "Дружба"	180/4	7,8	7,94	35,66	208,8	0,82	
68/57	Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,36	2,73	
57/6/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	405	15,37	20,24	65,25	448,32	3,55	24,9
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
	Обед							
39/71	Огурец свежий (порционный)	60	0,48	0,06	1,5	8,1	6	
7/5/12	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,3	6,6	17	144,4	6,4	
32/330	Голубцы ленивые	180/20	14,81	10,57	13,63	209,17	5,9	
71/132	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	
77/5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
78/5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	760	24,84	18,02	70,57	545,51	18,3	30,3
	Углеотенный полдник							
47/219	Сырники из творога	120/25	22,61	15,44	40,16	389,78	2,4	
58 378	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
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	
43/140	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого за прием	460	27,38	17,41	77,59	578,97	12,66	32,16
	Итого за День	1785	72,23	60,79	219,81	1666,08	35,63	

8 день

Номер тк и ред.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	7,56	6,65	22,13	177,72	1,09	
54/16/н	Бульброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,75	0,1	
80/57	Какао с молоком	200	4,74	3,85	15,96	115,23	1,69	
	Итого за прием	440	17,81	18,82	47,79	430,7	2,88	23,92
	Второй завтрак							
81/6/н	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Итого за прием	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	6,58
	Обед							
41/70	Огурец соленый (порционный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
8/27	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	3,8	6,4	13,9	127,6	8,9	
24/6/н	Жаркое по-домашнему	180	14,38	15,86	13,5	254,9	6,28	
67/6/н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	20,6	83	0,1	
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	53,03	0	
	Итого за прием	730	23,75	22,96	73,19	595,4	17,28	33,07
	Углотненный полдник							
38/124/1	Фрикадельки рыбные	80	11,84	0,82	1,34	59,93	2,35	
20/65	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	7,18	4,23	28,85	184,89	0	
69/600	Соус сметанный	30	0,61	2,02	1,92	27,8	0,08	
66/6/н	Кисель из яблок сушеных	200	0,26	0	33,93	123	0,1	
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	53,03	0	
42/1406	Фрукт свежий (Груша)	100	0,32	0,24	8,24	36,07	4	
	Итого за прием	610	24,56	7,97	98,79	556,39	6,53	30,9
	Итого за день	1940	70,17	53,5	235,97	1700,99	28,04	

9 ДЕНЬ

Номер тк и реп.	Прием пищи, наименование изделий (Блюды)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношение
	Завтрак							
12/68	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4	8,4	7,42	35,54	217,44	0,79	
58/378	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
52/5/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	405	11,23	15,6	54,94	361,65	1,05	20,09
	Второй завтрак							
53/6/н	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	
	Итого за прием	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	5,06
	Обед							
40/71	Помидоры свежие порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,25	10	
9/131	Суп сайровый	250/30	8,9	5	18	146,6	8	
33/6/н	Гуляш из отварной говядины	60/60	16,01	14,08	4,17	178,8	0,47	
21/23	Картофельное пюре	140	2,85	4,4	18,76	128,01	9,72	
74/130	Сок фруктовый (Апельсиновый)	160	0,1	0	2,7	61,7	8,5	
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	35,36	0	
	Итого за прием	700	31,99	24,1	66,32	631,39	36,69	35
	Удвоенный полдник							
31/268	Биточки рубленые из мяса	80	12,21	13,33	6,53	202	0,57	
23/309	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	33,34	157,5	0	
69/600	Соус сметанный	30	0,61	2,02	1,92	27,8	0,08	
71/132	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	10	38,73	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	35,36	0	
44/6/н	Фрукт свежий (Банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого за прием	610	23,57	20,65	93,96	628,06	10,65	34,89
	Итого за день	1865	72,23	64,35	238,26	1712,3	50,15	

10 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	% соотношение
	Завтрак							
11/6/н	Каша манная молочная жидкая	180/4	7,4	7,4	29,7	160,2	0,8	
68/57	Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,36	2,73	
51/6/н	Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	405	14,97	19,7	59,29	399,72	3,53	22,2
	Второй завтрак							
65/6/н	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
	Обед							
62/6/н	Консервированная кукуруза	60	0,6	0,96	8,82	49,8	2,88	
10/104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	7,92	6,3	24	181,6	2,58	
59/6/н	Картофель отварной с маслом	150/4	2,91	3,71	20,83	101,25	1,28	
56/90	Тертели из рыбы	70	8,15	3,12	5,6	81,7	0,6	
73/6/н	Сок фруктовый (Виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	108,8	3,2	
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	53,03	0	
	Итого за прием	750	24,41	15,07	109,84	647,85	10,54	35,9
	Уплотненный подник							
28/6/н	Плов с изюмом	140	3,31	13,68	37,29	285,9	1,22	
70/133	Чай с лимоном	200	0,18	0,04	15,2	60,04	2,8	
48/6/н	Буккены с морковью и яйцом	80	3,76	8,72	15,98	158,3	0,39	
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	35,36	0	
	Итого за прием	470	10,94	22,98	89,64	611,27	4,41	33,9
	Итого за день	1785	54,96	62,87	265,17	1752,12	19,6	