

Согласовано

И.о. начальника Территориального отдела
Межрегионального управления №99 ФМБА России

А.А. Измайлов

" 23 " ноября

2016г.



Утверждаю

Заведующий МБУДО "Детский сад" №3
ГО ЗАТО г. Фокино

И.М. Николаева

" 01 " ноября

2016г.



Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного учреждения "Дошкольная образовательная организация "Детский сад №3 "Морячок" городского округа ЗАТО город Фокино

категория 3-7 лет

1 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			
1	Каша манная молочная жидкая	180/4	
2	Кофейный напиток на молоке	200	
3	Бутерброд с маслом	25	
4	Фрукты свежие (Груша)	80	
	Итого за прием	489	435.79
Второй завтрак			
1	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	
	Итого за прием	160	93.28
Обед			
1	Свежий огурец (порционный)	60	
2	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	250/20	
3	Солянка капустная с мясом	180	
4	Компот из свежих плодов	200	
5	Хлеб ржаной	30	
6	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	770	617.48
Уплотненный полдник			
1	Зразы морковные с творогом с соусом сметанным	140/40	8.11
2	Сок фруктовый (Апельсиновый)	200	0.12
3	Булочка сдобная	70	5.52
4	Хлеб пшеничный	25	1.98
5	Хлеб ржаной	20	1.32
	Итого за прием	495	610.6
	Итого за день	1914	1757.18

2 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	
	Какао с молоком	200	
	Хлеб пшеничный	10	
	Бутерброд с повидлом	25	
	Итого за прием	419	435.37
	Второй завтрак		
	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	
	Итого за прием	150	118.5
	Обед		
	Консервированная кукуруза	60	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250/10	
	Фрикадельки из кур	60/3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	
	Компот из апельсинов	200	
	Хлеб ржаной	40	
	Итого за прием	776	613.18
	Уплотненный полдник		
	Рыба отварная с соусом польским	60/20	
	Картофельное пюре с морковью	150\5	
	Чай с сахаром	200	
	Пирожки печеные с яблоками	80	
	Хлеб пшеничный	25	
	Итого за прием	540	557.8
	Итого за день	1885	1725

3 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			
1	Суп молочный с макарон. издел.	200	
2	Сыр	20	
3	Чай с молоком	200	
4	Хлеб пшеничный	20	
5	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	470	372.3
Второй завтрак			
1	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	
	Итого за прием	160	91.2
Обед			
1	Помидоры свежие порционно	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/10	
3	Котлеты	60/5	
4	Картофельное пюре	130	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	
6	Хлеб пшеничный	30	
7	Хлеб ржаной	30	
	Итого за прием	775	606.5
Уплотненный полдник			
1	Запеканка из творога со сгущен. молоком	130/30	
2	Сок фруктовый (Виноградный)	200	
3	Хлеб ржаной	20	
4	Фрукты свежие (банан)	120	
	Итого за прием	500	637
	Итого за день	1905	1706

4 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			
1	Суп молочный с крупой овсяной	200	
2	Яйцо куриное отварное	40	
3	Кофейный напиток на молоке	200	
4	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	470	448
Второй завтрак			
1	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	
	Итого за прием	160	93.28
Обед			
1	Свекла отварная	50	
2	Рассольник домашний	250\10	
3	Рыба припущенная	70	
4	Рагу из овощей	140	
4	Компот из свежих плодов	200	
6	Хлеб пшеничный	40	
	Итого за прием	760	562.1
Уплотненный полдник			
1	Плов из курицы	180	
2	Чай с молоком и сахаром	200	
3	Хлеб ржаной	25	
4	Фрукты свежие (банан)	100	
	Итого за прием	505	622.5
	Итого за день	1895	1726

5 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	
2	Какао с молоком	200	
3	Бутерброд с сыром	30	
4	Хлеб ржаной	30	
	Итого за прием	460	441.03
	Второй завтрак		
1	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	
	Итого за прием	150	118.5
	Обед		
1	Зеленый горошек отварной	60	
2	Суп картофельный с клецками	200	
3	Тефтели из говядины	70/30	
4	Овощи припущенные в сметанном соусе	160/40	
5	Сок фруктовый (Абрикосовый)	200	
6	Хлеб пшеничный	40	
	Итого за прием	800	543.27
	Уплотненный полдник		
1	Рыба отварная с маслом	65	
2	Рис припущенный	150	
3	Кисель из яблок сушеных	200	
4	Хлеб пшеничный	20	
5	Хлеб ржаной	20	
6	Печенье	40	
	Итого за прием	495	619.94
	Итого за день	1905	1722.7

6 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			
	Омлет с зеленым горошком	140/4	
	Чай с молоком	200	
	Хлеб пшеничный	40	
	Фрукты свежие (Груша)	80	
	Итого за прием	464	408.38
Второй завтрак			
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	
	Итого за прием	160	91.2
Обед			
	Помидоры свежие порционно	40	
	Суп крестьянский с крупой	200/10	
	Тефтели рыбные с соусом томатным	70/25	
	Макаронные изделия отварные	140	
	Компот из изюма	200	
	Хлеб ржаной	25	
	Итого за прием	710	638.75
Уплотненный полдник			
	Солянка капустная с мясом	200	
	Чай с лимоном и сахаром	200	
	Ватрушка с творогом	60	
	Хлеб пшеничный	40	
	Хлеб ржаной	25	
	Итого за прием	525	616.6
	Итого за день	1859	1755

7 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			
1	Каша молочная "Дружба"	180/4	
2	Кофейный напиток на молоке	200	
3	Бутерброд с маслом	25	
	Итого за прием	405	448.3
Второй завтрак			
1	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	
	Итого за прием	160	93.28
Обед			
1	Огурец свежий (порционный)	60	
2	Суп картофельный	200	
3	Голубцы ленивые	180/20	
4	Компот из свежих плодов	200	
5	Хлеб ржаной	30	
6	Хлеб пшеничный	25	
7	Вафли	30	
	Итого за прием	715	590.2
Уплотненный полдник			
1	Сырники из творога	120/25	
2	Чай с молоком и сахаром	200	
3	Фрукты свежие(Яблоко)	100	
4	Хлеб пшеничный	40	
5	Хлеб ржаной	20	
	Итого за прием	505	625.8
	Итого за день	1785	1758

8 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		
1	Суп молочный с крупой ячневой	200	
2	Яйцо куриное отварное	40	
3	Какао с молоком	200	
4	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	455	427.4
	Второй завтрак		
1	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	
	Итого за прием	150	118.5
	Обед		
1	Огурец соленый (порционный)	40	
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	
3	Жаркое по-домашнему	250	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	
5	Хлеб пшеничный	30	
6	Хлеб ржаной	30	
	Итого за прием	760	623.8
	Уплотненный полдник		
1	Фрикадельки рыбные	80	
2	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	
3	Кисель из яблок сушеных	200	
4	Хлеб ржаной	20	
5	Пряники	50	
	Итого за прием	503	579.9
	Итого за день	1873	1750

9 день

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4	
2	Бутерброд с сыром	40	
3	Чай с молоком	200	
	Итого за прием	424	432.7
	Второй завтрак		
1	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	
	Итого за прием	160	91.2
	Обед		
1	Помидоры свежие порционно	60	
2	Суп из овощей	200	
3	Гуляш из отварной говядины	60/60	
4	Картофельное пюре	140	
5	Чай с сахаром	200	
6	Хлеб ржаной	30	
7	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	780	590.4
	Уплотненный полдник		
1	Биточки рубленые из птицы	70/30	
2	Макаронные изделия отварные	150	
3	Соус сметанный	30	
4	Сок фруктовый (Яблочный)	200	
5	Хлеб пшеничный	30	
6	Хлеб ржаной	20	
7	Фрукты свежие (Апельсин)	100	
	Итого за прием	600	603
	Итого за день	1964	1717

день 10

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			
1	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	130	
2	Кофейный напиток на молоком	200	
3	Фрукты свежие (Груша)	80	
4	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	440	452.6
Второй завтрак			
1	Кисломолочный напиток (Кефир)	160	
	Итого за прием	160	93.28
Обед			
1	Консервированная кукуруза	60	
2	Свекольник	200\6	
3	Печень по-строгановски	50/50	
4	Картофель отварной с маслом	140	
5	Сок фруктовый (Абрикосовый)	200	
6	Хлеб ржаной	25	
7	Хлеб пшеничный	30	
	Итого за прием	765	660.5
Уплотненный полдник			
1	Плов с изюмом	140	
2	Чай с сахаром	200	
3	Буккены с морковью и яйцом	80	
4	Хлеб пшеничный	20	
5	Хлеб ржаной	25	
	Итого за прием	465	583.6
	Итого за день	1830	1790

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