

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
 МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
 «ЦРР - детский сад № 12»
 ГО ЗАТО Фокино

С.А. Мельник

От «11» января 2021г.

День первый, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/4	160,2
	Кофейный напиток на молоке	200	154,36
	бутерброд с маслом	45	85,16
Итого за завтрак		405	399,72 (22,2%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Кефир)	160	93,28
Итого за второй завтрак		160	93,28 (5,18%)
Обед	Свежий огурец порционно	60	8,1
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	250/20	207
	Солянка капустная с мясом	180	209,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	83
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	30	53,03
Итого за обед		750	632,24 (35,1%)
Уплотненный полдник	Горбуша под омлетом	90	162,75
	Кисель из яблок сушеных	200	123
	Булочка сдобная	70	223,4
	Хлеб пшеничный	20	47,78
	Хлеб ржаной	20	35,36
	Фрукты свежие(Груша)	80	36,07
Итого за полдник		480	628,36 (34,9%)
Итого за день:		1795	1753,6 (97,38%)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«ЦРР - детский сад № 12»
ГО ЗАТО Фокино

С.А. Мельник

От «11» января 2021г.

День третий, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Суп молочный с макарон. изделиями	200	187,04
	чай с молоком	200	59,05
	бутерброд с маслом	30	126,21
Итого за завтрак		435	372,3 (20,68%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Йогурт)	160	91,2
Итого за второй завтрак		160	91,2 (5,06%)
Обед	Свежий огурец порционно	60	8,1
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/10	103,8
	Оладьи из печени	70	161
	Картофель отварной с маслом	150/4	101,25
	Кисель из яблок сушеных	200	123
	Хлеб пшеничный	30	88,83
	Хлеб ржаной	20	35,33
Итого за обед		780	621,31 (34,5%)
Уплотненный полдник	Рис припущенный	150	175,5
	Соус сметанный	30	27,8
	Биточки рыбные	80	136,5
	Чай с сахаром	200	35,25
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	20	35,36
Итого за полдник		510	613,21 (34%)
Итого за день :		1885	1698,02 (94,24%)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



День четвертый, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	200	159,19
	Кофейный напиток на молоке	200	154,36
	бутерброд с сыром	40	137,75
Итого за завтрак		440	451,3 (25,07%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Кефир)	160	93,28
Итого за второй завтрак		160	93,28 (5,18%)
Обед	Консервированная кукуруза	60	49,8
	Рассольник домашний на мясном бульоне	250/10	131,5
	Плов с говядиной	170	232,8
	Сок фруктовый (Виноградный)	140	95,2
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	30	53,03
Итого за обед		710	634 (35,22%)
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущен. молоком	130/30	282,1
	Чай с молоком	200	59,05
	Крендель с сахаром	60	222
	Хлеб пшеничный	10	29,61
	Хлеб ржаной	10	17,66
Итого за полдник		420	610,42 (33,91%)
Итого за день :		1730	1789 (99,38%)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«ЦРР – детский сад № 12»
ГО ЗАТО Фокино

С.А. Мельник

От «11» января 2021г.

День седьмой, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Каша молочная «Дружба»	180/4	208,8
	Кофейный напиток на молоке	200	154,36
	бутерброд с маслом	45	85,16
Итого за завтрак		405	448,32 (24,9%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Кефир)	160	93,28
Итого за второй завтрак		160	93,28 (5,18%)
Обед	Огурец свежий порционно	60	8,1
	Свекольник на мясном бульоне	250/10	144,4
	Голубцы ленивые	180/20	209,17
	Чай с сахаром	200	35,25
	Хлеб пшеничный	40	95,56
	Хлеб ржаной	30	53,03
Итого за обед		760	545,51 (30,3%)
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120/25	389,78
	Чай с молоком	200	59,05
	Фрукт свежий(яблоко)	100	47
	Хлеб пшеничный	20	47,78
	Хлеб ржаной	20	35,36
Итого за полдник		460	578,97 (32,16%)
Итого за день :		1785	1666,08 (92,54%)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«ЦРР – детский сад № 12»
ГО ЗАТО Фокино

С.А. Мельник

От «11» января 2021г.

День восьмой, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	177,72
	Какао с молоком	200	115,23
	бутерброд с сыром	40	137,75
Итого за завтрак		440	430,7 (23,92%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Снежок)	150	118,5
Итого за второй завтрак		150	118,5 (6,58%)
Обед	Огурец соленый порционно	40	5,2
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	127,6
	Жаркое по-домашнему	180	254,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	83
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	30	53,03
Итого за обед		730	595,4 (33,07%)
Уплотненный полдник	Фрикадельки рыбные	80	59,93
	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	184,89
	Соус сметанный	30	27,8
	Кисель из яблок сушеных	200	123
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	30	53,03
	Фрукт свежий (Груша)	100	36,07
Итого за полдник		610	556,39 (30,9%)
Итого за день :		1940	1700,99 (94,47%)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«ЦРР - детский сад № 12»
ГО ЗАТО Фокино

(подпись)
С.А. Мельник
От «11» января 2021г.

День девятый, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4	217,44
	Чай с молоком	200	59,05
	бутерброд с маслом	45	85,16
Итого за завтрак		405	361,65 (20,09%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Йогурт)	160	91,2
Итого за второй завтрак		160	91,2 (5,06%)
Обед	Помидоры свежие порционно	40	9,25
	Суп сайровый	250/30	146,6
	Гуляш из отварной говядины	60/60	178,8
	Картофельное пюре	140	128,01
	Сок фруктовый (Яблочный)	160	61,7
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	20	35,36
Итого за обед		700	631,39 (35%)
Уплотненный полдник	Биточки рубленые из мяса	80	202
	Макаронные изделия отварные	150	157,5
	Соус сметанный	30	27,8
	Чай с сахаром	200	38,73
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	20	35,36
	Фрукт свежий(Банан)	100	95
Итого за полдник		610	628,06 (34,89%)
Итого за день:		1865	1712,3 (95,04%)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 12» ГО ЗАТО Фокино



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ

«ЦРР - детский сад № 12»

ГО ЗАТО Фокино

С.А. Мельник

От «11» января 2021г.

День десятый, десятидневного меню

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/4	160,2
	Кофейный напиток на молоке	200	154,36
	бутерброд с маслом	45	85,16
Итого за завтрак		405	399,72 (22,2%)
Второй завтрак	кисломолочный напиток (Кефир)	160	93,28
Итого за второй завтрак		160	93,28 (5,18%)
Обед	Консервированная кукуруза	60	49,8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	181,6
	Картофель отварной с маслом	150/4	101,25
	Тефтели из рыбы	70	81,7
	Сок фруктовый (Виноградный)	160	108,8
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	30	53,03
Итого за обед		750	647,85 (35,9%)
Уплотненный полдник	Плов с изюмом	140	285,9
	Чай с лимоном	200	60,04
	Буккены с морковью и яйцом	80	158,3
	Хлеб пшеничный	30	71,67
	Хлеб ржаной	20	35,36
Итого за полдник		470	611,27 (33,9%)
Итого за день:		1785	1752,12 (97,18%)