

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
Камчатского края в Карагинском
и Пенжинском районах А.А. Брызгалов



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МКДОУ
«Каменский детский сад «Теремок»
А.С. Долматова

Примерное меню на 10 дней МКДОУ «Каменский детский сад «Теремок»

День недели	Меню	выход		белки		жиры		углеводы		Энерг. ценность		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
Понедельник	Завтрак: каша молочная пшеничная	180	200	5,79	6,44	5,72	6,36	25,6	28,5	191,7	213	
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04	
	Сыр	10	10	4,68	4,68	6	6	-	-	74,2	74,2	
	Какао	180	200	2,72	3,02	3,69	4,1	14,49	16,1	103,4	114,9	
	Энергетическая ценность завтрака										376,53	411,14
	II завтрак: компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9	
	Энергетическая ценность II завтрака										31,4	34,9
	Обед: рассольник	180	200	1,83	2,04	2,07	2,3	7,34	8,16	163,8	192	
	Пюре гороховое	90	100	4,5	5,2	3,9	4,5	9,44	10,9	100,4	125,9	
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5	
	Кукуруза консервированная	25	30	1,83	2,2	-	-	9,33	11,2	48,3	60,2	
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	
	Морс брусничный	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46	
	Энергетическая ценность обеда										511,73	606,7
	Полдник: Бисквит	50	60	3,91	4,7	2	2,4	33,3	40	255	306	
	Чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
	Энергетическая ценность полдника										291,18	346,2
	Ужин: омлет	60	80	6,22	8,3	7,35	9,8	1,22	1,63	96,77	129,03	
	Салат из зеленого горошка	25	30	1,19	1,43	0,90	1,09	2,52	3,03	22,89	27,47	
Хлеб	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,84	19,8	2,43	3,04		
Цикорий со сгущенным молоком	180	200	4,32	4,8	4,32	4,8	19,8	22,0	133	147,8		
Энергетическая ценность ужина										255,09	307,31	

День недели	Меню	выход		белки		жиры		углеводы		Энерг. ценность	
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л
Вторник	Завтрак: каша молочная кукурузная	180	200	7,47	8,3	1,08	1,2	6,39	7,1	295,2	328
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04
	Чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
	Энергетическая ценность завтрака									338,61	377,24
	II завтрак: морс	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46
	Энергетическая ценность II завтрака									41,4	46
	Обед: суп харчо с мясом	180	200	6,21	6,9	6,97	7,75	11,07	12,3	173,2	207,84
	Каша гречневая	90	100	3,03	3,37	2,84	3,16	15,65	17,39	100,3	150,5
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	Салат из консервированных огурцов	50	60	0,92	1,03	5,76	6,4	1,97	2,19	69,12	76,8
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9
	Энергетическая ценность обеда									531,85	652,58
	Полдник: крем - брюле	40	50	3,2	4,0	3,4	4,25	22,4	28	132	175
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	Чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
	Энергетическая ценность полдника									175,7	224,2
	Ужин: манные биточки	80	100	3,2	4	6,24	7,8	16,32	20,4	129,92	162,4
	с повидлом	15	20	0,06	0,08	-	-	6	8	89,37	99,0
	молоко	180	200	2,88	3,2	3,24	3,6	4,32	4,8	115,2	128
Энергетическая ценность ужина									334,49	389,4	
Среда	Завтрак: каша молочная геркулес	180	200	4,6	5,14	6,07	6,75	8,03	8,93	138,4	153,8
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04
	сыр	10	10	4,68	4,68	6	6	-	-	74,2	74,2
	чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
	Энергетическая ценность завтрака									256	277,24
	II завтрак: кисель	180	200	-	-	3,59	3,99	20,7	23	106,2	118
	Йогурт	100	100	1,9	1,9	7,5	7,5	15,6	15,6	140	140
	Энергетическая ценность II завтрака									246	258
	Обед: суп рыбный	180	200	1,51	1,68	4,03	4,48	6,91	7,68	164,2	198,2
	Каша рисовая	90	100	2,25	2,5	4,32	4,8	16,92	18,8	131,5	146,2
	Котлета мясная в томатном соусе	130	150	11,04	13,8	13,6	17	0,56	0,7	168,1	210,2
	Томат консервированный	25	30	1,1	1,2	0,16	0,2	3,0	3,6	19,1	23

	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9
	Энергетическая ценность обеда									521	621,54
	Полдник: груша свежая	33	33	0,09	0,09	0,07	0,07	9,91	9,91	40,9	40,9
	Морс	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46
	Энергетическая ценность полдника									82,3	86,9
	Ужин: Отварные макароны	90	100	3,48	3,87	2,26	2,52	22,23	24,71	124,2	138,1
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
Энергетическая ценность ужина									318,2	360,8	

День недели	Меню	выход		белки		жиры		углеводы		Энерг. ценность	
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л
Четверг	Завтрак: каша молочная ячневая	180	200	9,0	10,0	1,17	1,3	58,86	65,4	281,7	313
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04
	Какао	180	200	2,72	3,02	3,69	4,1	14,49	16,1	103,4	114,9
	Энергетическая ценность завтрака									392,3	436,94
	II завтрак: морс	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46
	Энергетическая ценность II завтрака									41,4	46
	Обед: суп гороховый с мясом	130	150	3,87	4,47	3,83	4,42	15,99	18,46	115,9	133,8
	Каша пшенная	90	100	3,48	3,87	2,26	2,52	22,23	24,71	174,2	198,1
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	Икра баклажанная	35	40	0,69	0,79	3,26	3,73	2,82	3,23	43,73	49,98
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9
	Энергетическая ценность обеда									523	599,32
	Полдник: яблоко свежее	33	33	0,09	0,09	0,09	0,09	9,8	9,8	40,9	40,9
	Кисель	180	200	-	-	3,59	3,99	20,7	23	106,2	118
	Энергетическая ценность полдника									147,1	158,9
	Ужин: суп молочный вермишелевый	130	150	3,79	4,38	4,93	5,69	14,23	16,42	117,3	135,36
Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04	
чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
Энергетическая ценность ужина									160,7	184,6	
Пятница	Завтрак: каша молочная манная	180	200	4,13	4,59	5,19	5,77	16,19	17,99	323	359

	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04	
	Цикорий на сгущенном молоке	180	200	4,32	4,8	4,32	4,8	19,8	22,0	133	147,8	
	Энергетическая ценность завтрака										463,2	515,8
	II завтрак: компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9	
	Энергетическая ценность II завтрака										31,4	34,9
	Обед: суп с клецками	130	150	7,54	8,7	6,58	7,6	22,04	23,9	283,2	326,8	
	Отварные макароны	90	100	3,48	3,87	2,26	2,52	22,23	24,71	124,2	138,1	
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5	
	Кукуруза консервированная	25	30	1,83	2,2	-	-	9,33	11,2	48,3	58	
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	
	Морс	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46	
	Энергетическая ценность обеда										654,9	751,44
	Полдник: йогурт	100	100	1,9	1,9	7,5	7,5	15,6	15,6	140	140	
	Молоко	180	200	2,88	3,2	3,24	3,6	4,32	4,8	57,6	64	
	Энергетическая ценность полдника										197,6	204
	Ужин: каша рисовая	90	100	2,25	2,5	4,32	4,8	16,92	18,8	131,5	146,2	
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5	
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	
	чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
	Энергетическая ценность ужина										325,4	368,9

День недели	Меню	выход		белки		жиры		углеводы		Энерг. ценность		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
Понедельник	Завтрак: каша молочная пшеничная	180	200	5,79	6,44	5,72	6,36	25,6	28,5	191	213	
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04	
	сыр	10	10	4,68	4,68	6	6	-	-	74,2	74,2	
	какао	180	200	2,72	3,02	3,69	4,1	14,49	16,1	103,4	114,9	
	Энергетическая ценность завтрака										375,8	411,1
	II завтрак: компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9	
	Энергетическая ценность II завтрака										31,4	34,9
	Обед: суп рыбный	180	200	2,88	3,2	0,36	0,4	4,68	5,2	32,4	36	
	Каша перловая	90	100	2,79	3,1	0,36	0,4	19,98	22,2	98,1	109	
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5	
	Салат из консервированных огурцов	50	60	0,92	1,03	5,76	6,4	1,97	2,19	69,12	76,8	
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	
Морс	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46		

	Полдник: бисквит Молоко Ужин: каша гречневая Подлив с мясом хлеб Цикорий со сгущенным молоком	Энергетическая ценность обеда								398,8	450,3
		50	60	3,91	4,7	2	2,4	33,3	40	255	306
		180	200	2,88	3,2	3,24	3,6	4,32	4,8	57,6	64
		Энергетическая ценность полдника								312,6	370
		90	100	3,03	3,37	2,84	3,16	15,65	17,39	100,3	111,5
		130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
		50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
		180	200	4,32	4,8	4,32	4,8	19,8	22,0	133	147,8
		Энергетическая ценность ужина								391,1	441,8
		Вторник	Завтрак: каша молочная геркулес Хлеб с маслом Чай	180	200	4,6	5,14	6,07	6,75	8,03	8,93
40	50			2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04
180	200			0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
Энергетическая ценность завтрака								181,8	203,1		
II завтрак: компот ассорти Йогурт	180		200	3,48	3,87	2,26	2,52	22,2	24,7	124,9	138,1
	100		100	1,9	1,9	7,5	7,5	15,6	15,6	140	140
Энергетическая ценность II завтрака								264,9	278,1		
Обед: борщ Каша пшеничная Подлив с мясом Томат консервированный Хлеб Кисель	180		200	4,14	4,6	4,32	4,8	4,5	5,0	73,8	82
	90		100	3,48	3,87	2,26	2,52	22,23	24,71	224,2	338,1
	130		150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	25		30	1,1	1,2	0,16	0,2	3,0	3,6	19,1	23
	50		60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	180		200	-	-	3,59	3,99	19,61	21,79	95,4	106
	Энергетическая ценность обеда								570,3	731,6	
Полдник: пирог с яблоками Чай	50		60	2,25	2,7	2,35	2,82	17,5	21	103,4	124
	180		200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
Энергетическая ценность полдника								139,6	164,2		
Ужин: каша рисовая Подлив с мясом Хлеб чай	90		100	2,25	2,5	4,32	4,8	16,92	18,8	131,5	146,2
	130		150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	50		60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
Энергетическая ценность ужина								325,5	368,9		

День недели	Меню	выход	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
-------------	------	-------	-------	------	----------	-----------------

		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
Среда	Завтрак: каша молочная кукурузная	180	200	7,47	8,3	1,08	1,2	6,39	7,1	295,2	328	
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04	
	сыр	10	10	4,68	4,68	6	6	-	-	74,2	74,2	
	чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
	Энергетическая ценность завтрака										412,8	451,4
	II завтрак: кисель	180	200	-	-	3,59	3,99	19,61	21,79	95,4	106	
	Энергетическая ценность II завтрака										95,4	106
	Обед: суп вермишелевый с мясом	180	200	2,07	2,3	1,17	1,3	14,37	15,97	160,2	180,3	
	Каша ячневая	90	100	2,07	2,3	0,27	0,3	14,1	15,7	68,4	76	
	Котлета мясная в томатном соусе	130	150	11,04	13,8	13,6	17	0,56	0,7	168,1	210,2	
	Лечо консервированное	25	30	1,0	1,2	5,75	6,9	5,08	6,1	74,3	89,2	
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9	
	Энергетическая ценность обеда										509,9	599,7
	Полдник: йогурт	100	100	1,9	1,9	7,5	7,5	15,6	15,6	140	140	
	Морс	180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46	
	Энергетическая ценность полдника										181,1	186
	Ужин: пельмени	90	100	13,95	15,5	7,2	8,0	26,7	29,7	220,5	245	
	хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	
	чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
	яблоко свежее	33	33	0,09	0,09	0,09	0,09	9,8	9,8	40,9	40,9	
	Энергетическая ценность ужина										305,1	335,1
	Четверг	Завтрак: каша молочная манная	180	200	4,13	4,59	5,19	5,77	16,19	17,99	323	359
Хлеб с маслом		40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04	
Чай		180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2	
Сыр		10	10	4,68	4,68	6	6	-	-	74,2	74,2	
Энергетическая ценность завтрака										440,6	482,44	
II завтрак: морс		180	200	0,63	0,7	0,45	0,5	7,38	8,2	41,4	46	
Энергетическая ценность II завтрака										41,4	46	
Обед: суп гороховый с мясом		130	150	3,87	4,47	3,83	4,42	15,99	18,46	215,9	273,8	
Каша гречневая		90	100	3,03	3,37	2,84	3,16	15,65	17,39	100,3	121,5	
Подлив с мясом		130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5	
Кукуруза консервированная		25	30	1,83	2,2	-	-	9,33	11,2	48,3	58	
Хлеб		50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04	

	Кисель	180	200	-	-	3,59	3,99	19,61	21,79	95,4	106
	Энергетическая ценность обеда									617,7	741,8
	Полдник: пряник	20	20	0,96	0,96	0,94	0,94	13,47	13,47	68,08	68,08
	Молоко	180	200	2,88	3,2	3,24	3,6	4,32	4,8	57,6	64
	Энергетическая ценность полдника									125,7	132,1
	Ужин: биточки пшеничные с повидлом	40	50	3,12	3,9	14,88	18,6	5,92	7,4	121,5	151,9
	Цикорий со сгущенным молоком	15	20	0,06	0,08	-	-	6	8	89,37	99,0
		180	200	4,32	4,8	4,32	4,8	19,8	22,0	133	147,8
Энергетическая ценность ужина									343,8	398,7	
День недели	Меню	выход		белки		жиры		углеводы		Энерг. ценность	
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л
Пятница	Завтрак: каша молочная ячневая	180	200	9,0	10,0	1,17	1,3	58,86	65,4	281,7	313
	Хлеб с маслом	40	50	2,43	3,04	0,28	0,36	15,8	19,8	7,23	9,04
	Чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
	Энергетическая ценность завтрака									325,1	362,2
	II завтрак: сок	180	200	1,89	2,1	-	-	18,09	20,1	82,9	92,1
	Энергетическая ценность II завтрака									82,9	92,1
	Обед: суп рыбный	180	200	1,51	1,68	4,03	4,48	6,91	7,68	164,2	198,2
	Каша пшенная	90	100	3,48	3,87	2,26	2,52	22,23	24,71	124,2	138,1
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	Горошек консервированный	25	30	2,58	3,1	-	-	5,41	6,5	32	38,4
	Хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,079	0,088	-	-	7,82	8,69	31,4	34,9
	Энергетическая ценность обеда									509,6	592,1
	Полдник: бисквит	50	60	3,91	4,7	2	2,4	33,3	40	255	306
	Цикорий на молоке	180	200	4,32	4,8	4,32	4,8	19,8	22,0	133	147,8
	Энергетическая ценность полдника									388	453,8
	Ужин: каша перловая	90	100	2,79	3,1	0,36	0,4	19,98	22,2	98,1	109
	Подлив с мясом	130	150	10,63	12,27	9,82	11,34	5,1	5,9	150,3	173,5
	хлеб	50	60	2,53	3,04	0,3	0,36	16,5	19,8	7,53	9,04
	чай	180	200	0,18	0,2	-	-	9,18	10,2	36,18	40,2
Энергетическая ценность ужина									292,1	331,7	