

Утверждаю:

Заведующий МДОУДС№1 г. Белинский

И.Б. Спицына



# ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПЕРИОД: ОСЕНЬ – ЗИМА

С 3-Х ДО 7 ЛЕТ

В МДОУДС№1 Г. БЕЛИНСКИЙ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	200,0	8,03	9,63	40,21	274,8	0,3
	Булка с маслом	50,0	3,61	9,45	23,29	94,72	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Бананы	135,0	2,025	0,5	28,35	14,85	10
	<i>Итого за прием пищи</i>	565,0	13,665	19,58	99,83	414,31	10,3
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с яблоком	60,0	3	0	6,3	53,83	5,3
	Суп рассольник со сметаной	260,0	3,23	4,81	24,14	151,37	9,14
	Соте с гороховым пюре	220,0	28,915	9,89	40,34	357,34	3,18
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	17,1	90,5	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	770,0	38,621	15,3	102,955	713,06	18,016
<b>Полдник</b>	Яйцо	42,0	6,35	5,75	0,35	78,5	0
	Булка	35,0	2,905	1,05	17,43	79,45	0
	Какао на молоке	180,0	4,49	4,87	15,17	110,3	1,5
	<i>Итого за прием пищи</i>	257,0	13,745	11,67	32,95	268,25	1,5
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1592,0</b>	<b>66,031</b>	<b>46,55</b>	<b>235,735</b>	<b>1395,62</b>	<b>29,816</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			18,96	38,36	67,68		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200,0	6,82	8,95	29,07	223,4	1,5
	Булка с маслом	50	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27	9,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>580,0</i>	<i>14,4</i>	<i>20,98</i>	<i>67,49</i>	<i>509,72</i>	<i>11,8</i>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60,0	1,02	1,88	7,87	51,9	9,07
	Суп картофельный со сметаной	260,0	3,1	4,34	27,15	155,57	15,11
	Бефстроганов с гречкой	220,0	25,11	26,665	32,675	474,52	0,84
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0	14,43	57,28	0,7
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	17,1	90,5	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>770,0</i>	<i>32,69</i>	<i>33,485</i>	<i>99,225</i>	<i>829,77</i>	<i>25,72</i>
<b>Полдник</b>	Булка	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8	0
	Вермишель молочная	200,0	7,45	9,09	32,61	241,9	1,5
	Морковь с сахаром и маслом	60,0	0,8	4	7,47	64,08	2,56
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>480,0</i>	<i>11,57</i>	<i>13,61</i>	<i>67,3</i>	<i>426,72</i>	<i>4,06</i>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1830,0</b>	<b>58,66</b>	<b>68,075</b>	<b>234,015</b>	<b>1766,21</b>	<b>41,58</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,26	38,87	64,87		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая	200,0	8,24	10,39	42,82	300,54	1,2
	Булка с маслом	50	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	115,0	0,46	0	11,96	51,75	7,13
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>545,0</i>	<i>15,08</i>	<i>22,42</i>	<i>87,95</i>	<i>611,61</i>	<i>9,33</i>
<b>Обед</b>	Салат с зеленым горошком	60,0	2,88	0,18	5,85	36	22,5
	Суп рыбный	250,0	10,796	3,115	23,38	162,92	16,34
	Биточки рыбные с картофельным пюре	234	16,97	10,84	37,82	226,02	14,36
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	17,1	90,5	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>774,0</i>	<i>34,122</i>	<i>14,735</i>	<i>99,225</i>	<i>575,46</i>	<i>53,596</i>
<b>Полдник</b>	Булка сдобная	70,0	7,153	4,87	57,35	287,97	2,2
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>250,0</i>	<i>7,153</i>	<i>4,87</i>	<i>65,33</i>	<i>317,91</i>	<i>2,2</i>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b><u>1569,0</u></b>	<b><u>56,355</u></b>	<b><u>42,025</u></b>	<b><u>252,505</u></b>	<b><u>1504,98</u></b>	<b><u>65,126</u></b>
	Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности		16,06	31,98	71,96		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200,0	7,58	18,83	40,42	287,44	1,2
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27	9,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>580,0</i>	<i>12,16</i>	<i>27,61</i>	<i>72,98</i>	<i>509,98</i>	<i>10,5</i>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,0	0,85	4,06	5,19	58,52	3,84
	Щи со сметаной	260,0	1,892	3,65	10,15	81,36	15,32
	Тефтели с рисом, соусом	284,0	19,074	14,485	47,614	360,18	1,33
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	24,9	90,5	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>834,0</i>	<i>25,292</i>	<i>22,795</i>	<i>102,929</i>	<i>650,58</i>	<i>20,886</i>
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	150,0	16,031	14,36	23,07	279,64	0,5
	Кисель	180,0	0,09	0,068	12,74	49,51	0
	Булка	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>360,0</i>	<i>18,611</i>	<i>14,818</i>	<i>50,24</i>	<i>397,25</i>	<i>0,5</i>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1774,0</b>	<b>56,063</b>	<b>65,223</b>	<b>226,149</b>	<b>1557,81</b>	<b>31,886</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,14	38,77	65,09		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша "Геркулесовая"	200,0	7,81	7,92	33,69	239,54	0,14
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27	9,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>580,0</i>	<i>15,39</i>	<i>19,95</i>	<i>72,11</i>	<i>525,86</i>	<i>10,44</i>
<b>Обед</b>	Салат овощной "Зимний"	63,0	0,66	3	3,48	40,86	6,44
	Суп с клецками со сметаной	260,0	5,25	5,88	30,67	193,42	7,74
	Картофель тушёный с мясом	200,0	17,876	7,375	35,74	274,25	20,37
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	12,8	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>753,0</i>	<i>26,312</i>	<i>16,605</i>	<i>107,59</i>	<i>675,55</i>	<i>34,946</i>
<b>Полдник</b>	Омлет	80,0	6,628	8,655	2,667	114,64	0,5
	Булка	40,0	3,32	0,58	19,24	90,8	0
	Какао	180,0	4,49	4,87	21,16	141,74	1,5
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>300,0</i>	<i>14,438</i>	<i>14,105</i>	<i>43,067</i>	<i>347,18</i>	<i>2</i>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1633,0</b>	<b>56,14</b>	<b>50,66</b>	<b>222,767</b>	<b>1548,59</b>	<b>47,386</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,03	35,37	67,59		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с сахаром и маслом	200,0	4,43	5,62	33,38	198,54	0
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
	Бананы	135,0	2,025	0,675	28,35	129,6	8,1
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>565,0</i>	<i>12,835</i>	<i>18,325</i>	<i>94,9</i>	<i>587,46</i>	<i>9,1</i>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60,0	0,865	3,996	5,257	58,559	7,36
	Суп картофельный со сметаной	260,0	3,098	4,475	27,147	156,57	15,14
	Котлета мясная с рожками	220,0	15,39	9,478	34,107	324,85	0,84
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
Хлеб ржаной		50,0	2,35	0,35	24,9	107	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>770,0</i>	<i>21,879</i>	<i>18,299</i>	<i>106,486</i>	<i>706,999</i>	<i>23,736</i>
<b>Полдник</b>	Блины с сахаром, с маслом	170,0	7,95	11,42	39,116	292,22	2
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>350,0</i>	<i>7,95</i>	<i>11,42</i>	<i>47,096</i>	<i>322,16</i>	<i>2</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1685,0</b>	<b>42,664</b>	<b>48,044</b>	<b>248,482</b>	<b>1616,619</b>	<b>34,836</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,58	34,16	73,26		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая	200,0	8,23	9,81	38,25	275,4	0,3
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
	Яблоко	115,0	0,54	0	13,23	60,75	8,37
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>545,0</i>	<i>15,15</i>	<i>21,84</i>	<i>84,65</i>	<i>595,47</i>	<i>9,67</i>
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов	48,0	0,36	4	1,24	42,45	2,52
	Суп с вермишелью со сметаной	260,0	2,538	7,562	19,445	152,32	6,697
	Соте с тушёными овощами	220,0	17,92	9,433	25,674	280,51	19,98
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>758,0</i>	<i>23,344</i>	<i>21,345</i>	<i>86,334</i>	<i>642,3</i>	<i>29,593</i>
<b>Полдник</b>	Омлет	80,0	6,628	8,655	2,667	114,64	0,5
	Булка	35,0	2,905	0,455	16,835	79	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>295,0</i>	<i>9,533</i>	<i>9,11</i>	<i>27,482</i>	<i>223,58</i>	<i>0,5</i>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b><u>1598,0</u></b>	<b><u>48,027</u></b>	<b><u>52,295</u></b>	<b><u>198,466</u></b>	<b><u>1461,35</u></b>	<b><u>39,763</u></b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,07	37,50	66,42		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200,0	6,82	8,95	29,07	223,4	1,5
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27	9,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	580,0	11,4	17,73	61,63	445,94	10,8
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60,0	0,55	3	4,27	47,43	8,23
	Суп перловый рыбный	250,0	10,796	3,115	23,38	162,92	16,34
	Котлета рыбная с рисом	220,0	15,418	4,625	44,667	272,01	0,93
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	760,0	29,29	11,09	112,292	649,38	25,896
<b>Полдник</b>	Соте мясное	53,0	6,39	4,618	2,44	77,38	0
	Картофельное пюре	180,0	5,835	6,38	40,46	240,45	16,5
	Булка	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
	<i>Итого за прием пищи</i>	443,0	17,715	14,638	71,17	479,65	17,5
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1783,0</b>	<b>58,405</b>	<b>43,458</b>	<b>245,092</b>	<b>1574,97</b>	<b>54,196</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,83	33,53	70,64		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	200,0	15,69	14,49	26,16	294,83	0,5
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27	9,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>580,0</i>	<i>20,27</i>	<i>23,27</i>	<i>58,72</i>	<i>517,37</i>	<i>9,8</i>
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	260,0	5,45	5,545	40,727	232,74	11,09
	Ёжики с тушёной капустой	284,0	21,298	14,28	29,038	430,49	25,76
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>774,0</i>	<i>29,274</i>	<i>20,175</i>	<i>109,74</i>	<i>830,25</i>	<i>37,246</i>
<b>Полдник</b>	Яйцо	42,0	6,35	5,75	0,35	78,5	0
	Булка	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>262,0</i>	<i>12,67</i>	<i>9,52</i>	<i>33,43</i>	<i>263,02</i>	<i>1</i>
	<b>Итого за день</b>	<b>1616,0</b>	<b>62,214</b>	<b>52,965</b>	<b>201,89</b>	<b>1610,64</b>	<b>48,046</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			19,62	41,70	63,67		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200,0	7,03	9,17	43,01	272,3	1,5
	Булка с маслом	50,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0
	Кофейный напиток	180,0	3	3,25	13,84	93,72	1
	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27	9,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>580,0</i>	<i>14,61</i>	<i>21,2</i>	<i>81,43</i>	<i>558,62</i>	<i>11,8</i>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с солёным огурцом	60,0	0,526	1,88	2,164	28,176	2,14
	Борщ со сметаной	260,0	2,366	4,475	9,421	99,47	16,02
	Шницель картофельным пюре	230,0	20,86	14,23	37,045	259,87	13,71
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107	0
		<i>Итого за прием пищи</i>	<i>780,0</i>	<i>26,278</i>	<i>20,935</i>	<i>88,605</i>	<i>554,536</i>
<b>Полдник</b>	Вермишель молочная	200,0	7,45	9,09	32,61	241,9	1,5
	Булка	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>410,0</i>	<i>9,94</i>	<i>9,48</i>	<i>55,02</i>	<i>339,94</i>	<i>1,5</i>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1770,0</b>	<b>50,828</b>	<b>51,615</b>	<b>225,055</b>	<b>1453,096</b>	<b>45,566</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,52	37,76	68,72		