



Утверждаю
заведующий
МДОУ ДС №1 г.Белинский
И.Б.Спицына

**Примерное десятидневное меню на осеннее-зимний период
в филиале МДОУ ДС №1 г.Белинский в с.Свищёвка.**

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			б	ж	у			
День 1: Завтрак	Каша манная	200	8,2	9,95	31,24	248,60	0,6	179
	Батон с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2 завтрак	Чай	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Сок	100	0,9		18,18	76	3,6	
Обед	Салат из св. помидор	50	0,54	3,08	1,73	36,85	12,45	14
	Щи на курином бульоне	250	8,32	19,83	71,01	496	58,35	61
	Плов с мясом	200	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	304
	Компот	200	0,14	0,018	25,24	102,72	0,36	372
Полдник	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Пирог с повидлом	70	5,96	4,86	57,35	287,97	2,2	
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за 1 день		1540	67,27	85,80	249,81	2022,36	75,73	
Содержание белков, жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности			13,51%	38,18%	50,01%			
День 2: Завтрак	Каша пшенная	200	4,76	2,74	22,92	137,8	0,88	164
	Батон с маслом	50	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394

2 завтрак	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	180
	Обед							
	Салат из вареной кр. свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Суп с фрикадельками	250	2,34	2,83	16,63	101,25	12	77
	Рожки отварные	120	38,42	5,49	27,62	134	0	204
	мясо тушеное	80	11,94	28,64	20,88	209	9,24	302
	Компот	180	0,14	0,018	25,24	102,72	0,36	372
	Хлеб		2,45	7,55	14,62	136		1
Полдник								
	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,036	376
	пряник	40	3	3,95	29,9	166,8		40
			78,20					
Итого за 2 день		1530	24,97%	54,78	207,22	1441,24	54,33	
Содержание белков ,жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности				39,35%	66,15%			

День 3 Завтрак 2 завтрак Обед Полдник Итого за 3 день Содержание белков ,жиров,углеводов в % отношении за период от калорийности	Каша геркулесовая	200	6,54	4,36	23,43	158,8	1,17	164
	Батон с маслом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай	180	0,03	0	4,73	18,95	0,015	392
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	180
	Салат из моркови и яблок	50	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40
	Суп на курином бульоне с клёцками	250	1,9	2,9	21,8	180,3	3,7	85
	Рагу овощное с мясом	220	1,89	15,97	35,77	324,44	26,79	331
	Компот	200	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Ряженка, печенье	200	1,04	0,9	3,89	28,44	0,32	401
	50	3,0	2,9	29,8	166,8	0	50	
	1520	45,7	50,47	174,33	1326,35			
		14,16%	35,75%	54,89%				
День 4 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13	93
	Батон с маслом	50	6,68	8,45	19,39	139	0,11	3
2 завтрак	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Сок	100	0,9	0	18,18	76,0	3,6	180
Обед	Салат из св. капус.	50	0,54	3,08	1,73	36,85	12,45	14

Полдник	и моркови							
	Уха	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2	84
	Гречневая каша	120	4,05	5,69	20,36	149	0	168
	Гуляш мясной	80	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	277
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,36	1
	Компот	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,03	376
	Чай	200	0,14	0,18	25,24	37,89	0	392
	Блины с маслом и сахаром	80	3,98	5,71	19,5	230,49	2	75
Итого за 4 день								
Содержание белков	1570	39,48	43,19	197,98	1482			
,жиров,углеводов		12,5%	30,78%	62,7%				
в % отношении за период от калорийности								
День 5								
Завтрак	Каша рисовая	200	3,34	1,21	25,6	126,6	0,52	164
	Батон с маслом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
2 завтрак	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	180
Обед	Салат овощной	50	0,17	0,15	0,19	2,29	0,33	45
	Суп крестьянский на курином бульоне	250	2,18	12,84	14,29	91,5	8,25	80
	Каша гороховая	130	11,55	3,14	25,43	178,27		13
	Тефтели	70	15,51	12,43	3,29	187	0,01	106
	Компот	180	0,14	0,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Полдник	Чай	100	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Печенье	50	1,5	1,95	14,90	83,40		40
	Яблоко	100	0,88		21,56	98,8		

Итого за 5 день Содержание белков ,жиров,углеводов в % отношении за период от калорийности		1520	48,28 14,27%	43,44 28,89%	180,55 53,37%	1353,15	39,85	
День 6 Завтрак	Каша дружба Батон с маслом	200 50	3,34 4,73	1,21 6,88	25,6 14,56	126,6 139	0,52 0,07	213 164 3
2 завтрак	Чай Сок	200 100	0,06 0,9	0,02 0	9,46 18,18	37,89 76	0,03 3,6	392 180
Обед	Салат из стол. св. Рассольник на курином бульоне Жаркое по- домашнему с мясом	50 250 220	0,54 1,62 21,4	3,08 5,06 25,1	1,73 13,06 28,8	36,85 104,25 387	4,75 7,53 9,8	14 73 276
Полдник	Компот Хлеб Какао Пирог с яблоками	180 40 200 70	0,14 2,45 3,67 3,01	0,018 7,55 3,19 4,86	25,24 14,62 15,82 57,35	102,72 136 107 287,97	0,36 1,43 2,2	372 1 397
Итого за 6 день Содержание белков ,жиров,углеводов в % отношении за период от калорийности		1360	43,27 14,38%	43,09 39,61%	158,8 52,65%	1541,26	27,86	
День 7 Завтрак	Каша манная Батон с маслом Чай с лимоном	200 50 200	5,52 4,73 0,12	5,92 6,88 0,02	29,63 14,56 10,2	194 139 41	1,99 0,07 2,83	179 3 393

2 завтрак Обед	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	180	
	Салат из огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	12	
	Борщ на курином бульоне	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	57	
	Рис отварной	120	3,65	5,37	36,69	209,7		315	
	Рыба припущенная с овощами	70	6,12	0,81	2,54	42	0,77	244	
	Компот	200	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372	
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	полдник	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
		Пряник	40	0,4	3,9	29,8	166,8		
	итого за 7 день Содержание белков ,жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности		1630	12,97%	45,24 32,66%	180,04 57,76%	1332,46	26,59	
День 8									
Завтрак	Суп молочный из ячневой крупы	200	4,76	2,74	22,92	137,8	0,88	164	
	Батон с маслом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
2 завтрак	Чай	200	0,09		15,82	59,95	5,3	397	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	180	
Обед			0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33	
	Салат из свеклы	50	6,4	4,5	18,6	141	6	87	
	Суп гороховый на курином бульоне	250	28,42	5,49	27,62	134	0	204	
	Вермишель отв, овощи тушен	120	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282	

Полдник	Котлета мясная	80	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Компот	180	0,88		21,56	96,8	22	368
	Ряженка	200	1,04	0,9	3,83	28,44	0,32	401
	Печенье	50	3,96	4,06	27,24	162	0	
	Итого за 8 день	1590	44,84	47,05	170,87	1490,71	39,21	
Содержание белков ,жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности			14,16%	33,43%	53,96%			
День 9	Суп молочный геркулесовый	200	6,54	4,36	23,43	158,8	1,17	164
Завтрак	Батон с маслом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2 завтрак	Какао на молоке	200	2,8	3,2	16,68	103,4	0,03	397
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	180
Обед	Салат из помидор и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,85	12,45	15
	Суп сборный на курином бульоне	250	7,42	7,43	16,91	164,25	12	290
Полдник	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	212,65	25,74	336
	Мясо отварное	70	12,66	8,16	10	124	0	300
	Компот	200	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай	200	1,04	0,9	1,51	19,44	0,11	401
	Блины с маслом и сахаром	80	6,42	8,3	47,39	283,04	2	75
	Итого за 9 день	1555	41,08	40,64	159,05	1356	56,04	
Содержание белков ,жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности			13,47%	29,98%	52,14%			

День 10 Завтрак	Суп молочный пшениный	200	3,34	1,21	25,6	126,6	0,52	164
	Батон с маслом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2 завтрак	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Сок	100	0,9		18,18	76	3,6	180
Обед	Винегрет	50	0,17	0,15	0,19	2,29	0,33	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,21	5,06	11,92	102,25	0,5	86
Полдник	Каша гречневая	130	4,05	5,69	20,36	149	0	168
	Бефстроганов	70	15,51	12,43	9,29	187	0,12	278
	Компот	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай	100	0,07		10,95	44,55	25	368
	Печенье	40	1,5	1,95	14,9	83,40	0,44	372
	Яблоко	200	8,8		21,56	96,8	22	40
	Итого за 10 день	1610	37,23	44,64	180,28	1489,31		
Содержание белков ,жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности			11%	29,68%	53,28%		31,93	
Итого за весь период		15535	485,09	489,40	1858,93	13854,57	422,62	
Среднее значение за период		1553,50	48,50	48,94	185,89	1345,46	42,26	
Содержание белков ,жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности			14,41%	32,73%	55,26%			

Утверждаю

заведующая МДОУ ДС №1 г. Белинский

_____ И.Б. Спицына

Примерное десятидневное меню на осеннее-зимний период
в филиале МДОУ ДС №1 г. Белинский в с. Свищёвка.