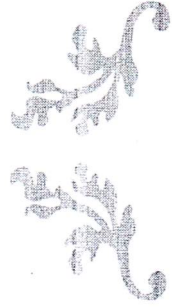


Утверждаю:
Заведующий МДОУ ДС №1
г. Белинского Пензенской области



И.Б.Спицына

Спицына



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: весна с 01 марта по 31 мая
Возраст: 1,5 до 3 лет



ФИЛИАЛ МДОУ ДС №1 Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ДС №3 РАДУГА

ДЕНЬ 1

ВЕСНА с 01.03-31.05

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминазация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша Дружба	150,0	5,164	7,84	20,36	171,58	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	Бананы	82,0	1,5	0,1	19,2	89	10
	<i>Итого за прием пищи</i>	424,0	9,401	14,765	64,043	430,82	11,3
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с луком	38,0	0,55	1,998	0,974	32,968	3,136
	Суп рассольник	187,0	1,64	3,195	11,726	76,74	3,46
	Соте с гороховым пюре	160,0	28,72	18,69	31,83	403,11	0,42
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	575,0	32,934	24,163	77,25	649,218	7,556
<i>Полдник</i>	Яйцо	42,0	5,2	4,7	0,28	64,37	0
	Булка	25,0	1,93	0,75	12,45	65,6	0
	Какао на молоке	150,0	3,883	4,31	13,198	104,47	1,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	217,0	11,013	9,76	25,928	234,44	1,3
	<i>Итого за день</i>	1216,0	53,348	48,688	167,221	1314,478	20,156
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности		19,81		18,08	62,10		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша манная	150,0	5,724	7,66	23,72	185,88	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	Сок фруктовый	100,0	0,4	0	11,7	50	6,2
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>442,0</i>	<i>12,501</i>	<i>18,645</i>	<i>66,009</i>	<i>481,52</i>	<i>8,8</i>
<i>Обед</i>	Салат "Зимний"	41,0	0,8	2,088	1,85	26,88	0,34
	Суп картофельный со сметаной	187,0	3,53	3,576	28,26	157,32	12,56
	Бефстроганов с гречкой	135,0	20,29	21,77	23,2	372,28	0,84
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>553,0</i>	<i>26,644</i>	<i>27,714</i>	<i>86,03</i>	<i>692,88</i>	<i>14,28</i>
<i>Полдник</i>	Булка	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1	0
	Вермишель молочная	150,0	5,128	6,77	21,409	162,6	1,3
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>330,0</i>	<i>7,618</i>	<i>7,16</i>	<i>42,829</i>	<i>256,88</i>	<i>1,3</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1325,0</i>	<i>46,763</i>	<i>53,519</i>	<i>194,868</i>	<i>1431,28</i>	<i>24,38</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,84	18,13	66,02		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная	150,0	5,464	7,895	19,63	170,38	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	Яблоко	96,0	0,3	0	10,2	41,4	4,65
	<i>Итого за прием пищи</i>	438,0	12,141	18,88	60,419	457,42	7,25
<i>Обед</i>	Зеленый горошек консервированный	40,0	1,28	0,08	2,6	16	4
	Суп рыбный	180,0	4,991	2,733	12,175	91,886	3,97
	Биточки рыбные с картофельным пюре	175,0	12,693	5,44	33596	246,09	12,32
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	585,0	20,988	8,533	33643,5	490,376	20,83
<i>Полдник</i>	Булка сдобная	60,0	5,648	4,959	36,713	217,95	0,16
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	210,0	5,648	4,959	43,703	244,13	0,16
	<i>Итого за день</i>	1233,0	38,777	32,372	33747,6	1191,926	28,24
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			0,11	0,10	99,79		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая	150,0	6,184	8,12	22,56	187,28	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	Сок фруктовый	100,0	0,4	0	11,7	50	6,2
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>442,0</i>	<i>9,321</i>	<i>14,945</i>	<i>58,743</i>	<i>407,52</i>	<i>7,5</i>
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	42,0	0,97	1,998	2,244	39,868	3,136
	Щи со сметаной	187,0	1,31	3,069	6,498	58,68	6,13
	Тефтели с рисом, соусом	168,0	12,535	14,925	26,715	317,08	0,42
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>40,0</i>	<i>1,88</i>	<i>0,28</i>	<i>19,92</i>	<i>85,6</i>	<i>0</i>
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>587,0</i>	<i>16,839</i>	<i>20,272</i>	<i>68,177</i>	<i>552,028</i>	<i>10,226</i>
<i>Полдник</i>	Пудинг творожный	140,5	12,19	11,647	14,2	208,37	0,4
	Кисель	150,0	0,073	0,055	16,23	40,17	0
	Булка	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>320,5</i>	<i>14,753</i>	<i>12,092</i>	<i>44,86</i>	<i>316,64</i>	<i>0,4</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1349,5</i>	<i>40,913</i>	<i>47,309</i>	<i>171,78</i>	<i>1276,188</i>	<i>18,126</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,74	18,20	66,07		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша "Геркулесовая"	150,0	5,318	7,35	17,64	156,55	1,4
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	140,43	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	Сок фруктовый	100,0	0,4	0	11,7	50	6,2
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>442,0</i>	<i>12,095</i>	<i>18,335</i>	<i>59,929</i>	<i>448,56</i>	<i>8,9</i>
<i>Обед</i>	Салаг овощной "Зимний"	41,0	0,8	2,088	1,85	26,88	0,34
	Суп с клёцками со сметаной	187,0	5,074	4,63	27,48	172,52	6,672
	Картофель тушёный с мясом	150,0	23,47	11,565	32,188	264,48	11,82
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>568,0</i>	<i>31,368</i>	<i>18,563</i>	<i>94,238</i>	<i>600,28</i>	<i>19,372</i>
<i>Полдник</i>	Омлет	80,0	6,628	8,655	2,667	114,64	0,5
	Булка	20,0	1,66	0,26	9,62	45,4	0
	Какао	150,0	3,883	4,31	13,198	104,47	1,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>250,0</i>	<i>12,171</i>	<i>13,225</i>	<i>25,485</i>	<i>264,51</i>	<i>1,8</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1260,0</i>	<i>55,634</i>	<i>50,123</i>	<i>179,652</i>	<i>1313,35</i>	<i>30,072</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			19,49	17,56	62,95		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая с сахаром и маслом	150,0	6,184	8,12	22,56	187,28	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	Бананы	82,0	1,5	0,1	19,2	89	10
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>424,0</i>	<i>14,061</i>	<i>19,205</i>	<i>72,349</i>	<i>521,92</i>	<i>12,6</i>
<i>Обед</i>	Зеленый горошек консервированный	40,0	1,28	0,08	2,6	16	4
	Суп картофельный со сметаной	187,0	3,53	3,576	28,26	157,32	12,56
	Котлета мясная с рожками	158,0	25,394	14,76	29,286	332,57	0,4
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>575,0</i>	<i>32,228</i>	<i>18,696</i>	<i>92,866</i>	<i>642,29</i>	<i>17,5</i>
<i>Полдник</i>	Блины с сахаром, с маслом	150,0	9,099	9,896	46,334	266,28	1,05
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>300,0</i>	<i>9,099</i>	<i>9,896</i>	<i>53,324</i>	<i>292,46</i>	<i>1,05</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1299,0</i>	<i>55,388</i>	<i>47,797</i>	<i>218,539</i>	<i>1456,67</i>	<i>31,15</i>
	Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности		17,22	14,86	67,93		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша пшённая	150,0	5,464	7,895	19,63	170,38	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	Яблоко	96,0	0,3	0	10,2	41,4	6,2
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>438,0</i>	<i>12,141</i>	<i>18,88</i>	<i>60,419</i>	<i>457,42</i>	<i>8,8</i>
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с растительным маслом	40,0	0,7	1,998	0,9	37,18	4
	Суп с вермишелью со сметаной	187,0	3,474	15,65	17,788	224,966	3,697
	Соте с тушёными овощами	160,0	15,31	8,09	18,09	207,5	18,21
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	50,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>587,0</i>	<i>21,508</i>	<i>26,018</i>	<i>69,498</i>	<i>606,046</i>	<i>26,447</i>
<i>Полдник</i>	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	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>265,0</i>	<i>9,533</i>	<i>9,11</i>	<i>26,492</i>	<i>219,82</i>	<i>0,5</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1290,0</i>	<i>43,182</i>	<i>54,008</i>	<i>156,409</i>	<i>1283,286</i>	<i>35,747</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,03	21,30	61,68		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша манная	150,0	5,724	7,66	23,72	185,88	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	Сок фруктовый	100,0	0,4	0	11,7	50	6,2
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>442,0</i>	<i>8,861</i>	<i>14,485</i>	<i>59,903</i>	<i>406,12</i>	<i>7,5</i>
<i>Обед</i>	Салат "Зимний"	41,0	0,8	2,088	1,85	26,88	0,34
	Суп перловый рыбный	180,0	4,991	2,733	12,175	91,886	3,97
	Котлета рыбная с рисом	160,0	11,373	5,748	36,688	245,58	0,67
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
		<i>Итого за прием пищи</i>	<i>571,0</i>	<i>19,188</i>	<i>10,849</i>	<i>83,433</i>	<i>500,746</i>
<i>Полдник</i>	Соте мясное	47,0	5,5	4,188	2,44	70,68	0
	Картофельное пюре	120	2,611	3,62	16,4	105,52	13
	Булка	20,0	1,66	0,26	9,62	45,4	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>337,0</i>	<i>13,411</i>	<i>12,228</i>	<i>41,556</i>	<i>323,18</i>	<i>14,3</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1350,0</i>	<i>41,46</i>	<i>37,562</i>	<i>184,892</i>	<i>1230,046</i>	<i>27,32</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,71	14,23	70,06		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Залепанка творожная	190,0	12,49	11,79	29,96	274,63	0,4
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100,0	0,4	0	11,7	50	6,2
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>482,0</i>	<i>15,627</i>	<i>18,615</i>	<i>66,143</i>	<i>494,87</i>	<i>6,6</i>
<i>Обед</i>	Суп с крупой и сметаной	157,0	1,707	2,83	12,75	85	3,28
	Ёжики в сметанном соусе	125,0	14,869	8,672	12,98	250,722	0,504
	Тушёная капуста	120,0	2,182	4,32	10,681	88,99	32,12
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	79,5	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>592,0</i>	<i>20,782</i>	<i>16,102</i>	<i>69,131</i>	<i>555,012</i>	<i>36,444</i>
<i>Полдник</i>	Яйцо	42,0	6,35	5,75	0,35	78,5	0
	Булка	35,0	2,905	0,455	16,835	90,8	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>227,0</i>	<i>12,895</i>	<i>10,365</i>	<i>30,281</i>	<i>270,88</i>	<i>1,3</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1301,0</i>	<i>49,304</i>	<i>45,082</i>	<i>165,555</i>	<i>1320,762</i>	<i>44,344</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			18,97	17,34	63,69		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая	150,0	4,718	7,59	20,85	168,22	1,3
	Булка с маслом	42,0	2,737	6,825	17,493	144,06	0
	Кофейный напиток	150,0	3,64	4,16	13,096	101,58	1,3
	Сок фруктовый	100,0	0,4	0	11,7	50	6,2
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>442,0</i>	<i>11,495</i>	<i>18,575</i>	<i>63,139</i>	<i>463,86</i>	<i>8,8</i>
<i>Обед</i>	Салат "Овощной"	44,0	0,6	1,998	2,802	29,08	0,34
	Борщ со сметаной	187,0	1,761	2,788	10,27	71,79	9,202
	Шницель с картофельным пюре	190,0	15,956	16,22	28,445	313,96	9,035
	Компот из сухофруктов	150,0	0,144	0	12,8	50,8	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>611,0</i>	<i>20,341</i>	<i>21,286</i>	<i>74,237</i>	<i>551,23</i>	<i>19,117</i>
<i>Полдник</i>	Вермишель молочная	150,0	5,224	7,595	21,42	170,28	1,3
	Булка	25,0	2,075	0,325	12,025	56,75	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6,99	26,18	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>325,0</i>	<i>7,299</i>	<i>7,92</i>	<i>40,435</i>	<i>253,21</i>	<i>1,3</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1378,0</i>	<i>39,135</i>	<i>47,781</i>	<i>177,811</i>	<i>1268,3</i>	<i>29,217</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,78	18,05	67,17		