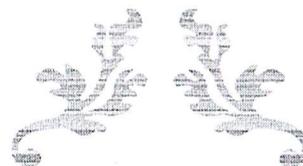


Утверждаю:
Заведующий МДОУ ДС №1
г. Белинского Пензенской области

Севекина

И.Б.Севекина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: лето с 01 июня по 30 сентября
Возраст: 1,5 до 3 лет



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

ДЕНЬ 1

ЛЕТО с 01.06 по 30.09.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша Дружба	150.0	5.44	7.44	20.36	170.45	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
2 завтрак	Бананы	80.0	0.88	0.24	18.4	71.2	8
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>422.0</i>	<i>9.547</i>	<i>9.885</i>	<i>55.819</i>	<i>408.39</i>	<i>9.3</i>
Обед	Салат из свежих овощей	40.0	1.252	2.066	2.148	28.68	6.376
	Суп рассольник	187.0	1.57	2.718	10.6	107.42	12.02
	Соте с гороховым пюре	160.0	25.344	7.318	26.852	240.74	0.34
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>577.0</i>	<i>30.842</i>	<i>12.578</i>	<i>56.889</i>	<i>491.33</i>	<i>19.294</i>
Полдник	Яйцо	42.0	5.04	4.62	0.84	35.7	0
	Булка	25.0	2.175	0.825	12	66.2	0
	Какао на молоке	150.0	1.14	4.31	6.217	109.36	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>217.0</i>	<i>8.355</i>	<i>9.755</i>	<i>19.057</i>	<i>211.26</i>	<i>1.3</i>
<u>Итого за день</u>		1216.0	48.744	32.218	131.765	1110.98	29.894
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			22.91	15.15	61.94		

ДЕНЬ 2

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная	150.0	6	7.28	24.158	187.2	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
2 завтрак	Сок фруктовый	100.0	0	0	6.55	26	4.6
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>442.0</i>	<i>13.217</i>	<i>13.648</i>	<i>55.167</i>	<i>463.49</i>	<i>7.2</i>
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	40.0	0.333	2.359	1.601	28.83	10.245
	Суп картофельный со сметаной	187.0	20489	2.952	19.271	148.18	23.108
	Бефстроганов с гречкой	167.0	19.358	7.801	23.77	290.03	2.022
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>584.0</i>	<i>20511.4</i>	<i>13.588</i>	<i>61.931</i>	<i>581.53</i>	<i>35.933</i>
Полдник	Булка	30.0	2.61	0.99	14.4	79.44	0
	Вермишель молочная	150.0	5.49	6.5	20.87	165.38	1.3
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>330.0</i>	<i>8.1</i>	<i>7.49</i>	<i>35.277</i>	<i>272.68</i>	<i>1.3</i>
<u>Итого за день</u>		1356.0	20532.7	34.726	152.375	1317.7	44.433
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			99.10	0.17	0.74		

ДЕНЬ 3

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминизация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая	150.0	5.665	7.555	20.133	171.4	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
2 завтрак	Яблоко	96.0	0.384	0.384	9.408	45.12	6.048
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>438.0</i>	<i>13.266</i>	<i>14.307</i>	<i>54</i>	<i>466.81</i>	<i>8.648</i>
Обед	Салат с зеленым горошком	41.0	0.722	2	1.628	28.09	3.668
	Суп рыбный (с рисом)	180.0	4.636	2.575	9.193	77.815	6.168
	Биточки рыбные с картофельным пюре	175.0	19.798	5.601	24.757	208.775	23.072
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>586.0</i>	<i>27.832</i>	<i>10.652</i>	<i>52.867</i>	<i>429.17</i>	<i>33.466</i>
Полдник	Булка сдобная	60.0	5.711	4.787	34.336	211.95	0.16
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>210.0</i>	<i>5.711</i>	<i>4.787</i>	<i>34.343</i>	<i>239.81</i>	<i>0.16</i>
<u>Итого за день</u>		1234.0	46.809	29.746	141.21	1135.79	42.274
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			21.50	13.66	64.85		

ДЕНЬ 4

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминизация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая	150.0	6.45	6.995	22.56	179.78	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
2 завтрак	Сок фруктовый	100.0	0	0	6.55	26	4.6
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>442.0</i>	<i>9.677</i>	<i>9.2</i>	<i>46.169</i>	<i>372.52</i>	<i>5.9</i>
Обед	Салат из свежих помидоров	40.0	0.342	2.074	1.482	27.1	12.92
	Щи со сметаной	187.0	1.124	2.642	6.284	88.66	8.512
	Тефтели с рисом, соусом	168.0	16.077	8.77	24.13	240.93	0.336
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>585.0</i>	<i>20.219</i>	<i>13.962</i>	<i>49.185</i>	<i>471.18</i>	<i>22.326</i>
Полдник	Пудинг творожный	140.5	16.711	5.437	9.89	366.06	0.4
	Кисель	150.0	0.054	0	16.204	79.46	0
	Булка	30.0	2.61	0.99	14.4	79.44	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>320.5</i>	<i>19.375</i>	<i>6.427</i>	<i>40.494</i>	<i>524.96</i>	<i>0.4</i>
<u>Итого за день</u>		1347.5	49.271	29.589	135.848	1368.66	28.626
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			22.95	13.78	63.27		

ДЕНЬ 5

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Геркулесовая"	150.0	5.74	7.96	19.46	174.4	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
2 завтрак	Сок фруктовый	100.0	0	0	6.55	26	4.6
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>442.0</i>	<i>12.957</i>	<i>14.328</i>	<i>50.469</i>	<i>450.69</i>	<i>7.2</i>
Обед	Салат из свежей капусты	40.0	0.76	2	3.628	35.96	2.5
	Суп с клёцками со сметаной	187.0	4.46	3.822	25.6	180.66	14.952
	Картофель тушёный с мясом	150.0	16.38	5.945	23.262	216.44	31.14
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>567.0</i>	<i>24.276</i>	<i>12.243</i>	<i>69.779</i>	<i>547.55</i>	<i>49.15</i>
Полдник	Омлет	80.0	6.57	8.395	3.232	85.56	0.5
	Булка	20.0	1.74	0.66	9.6	52.96	0
	Какао	150.0	4.14	4.31	6.217	109.36	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>250.0</i>	<i>12.45</i>	<i>13.365</i>	<i>19.049</i>	<i>247.88</i>	<i>1.8</i>
<u>Итого за день</u>		1259.0	49.683	39.936	139.297	1246.12	58.15
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			21.70	17.45	60.85		

ДЕНЬ 6

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с сахаром и маслом	150.0	6.45	6.995	22.56	179.78	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.22	2.205	17.052	138.88	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
2 завтрак	Бананы	80.0	0.88	0.24	18.4	71.2	8
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>422.0</i>	<i>14.54</i>	<i>13.603</i>	<i>65.419</i>	<i>501.27</i>	<i>10.6</i>
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	40.0	0.498	2.096	2.352	34.6	6.744
	Суп с крупой сос метаной (перловый)	187.0	2.309	3.601	17.709	146.42	16.012
	Котлета мясная с рожками	158.0	17.608	8.653	27.931	263.3	0.403
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>575.0</i>	<i>23.091</i>	<i>14.826</i>	<i>65.281</i>	<i>558.81</i>	<i>23.717</i>
Полдник	Блины с сахаром, с маслом	150.0	8.549	9.208	44.35	300.47	0.7
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>300.0</i>	<i>8.549</i>	<i>9.208</i>	<i>44.357</i>	<i>328.33</i>	<i>0.7</i>
<u>Итого за день</u>		1297.0	46.18	37.637	175.057	1388.41	35.017
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17.84	14.54	67.62		

ДЕНЬ 7

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая	150.0	5.665	7.555	20.133	171.4	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
2 завтрак	Яблоко	96.0	0.384	0.384	9.408	45.12	6.048
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>438.0</i>	<i>13.266</i>	<i>14.307</i>	<i>54</i>	<i>466.81</i>	<i>8.648</i>
Обед	Салат из свежих огурцов	40.0	0.304	2.036	1.292	24.25	1.786
	Суп с вермишелью со сметаной	187.0	3.12	2.778	14.855	130.09	3.702
	Соте с тушёными овощами	160.0	15.808	7.14	16.662	193.98	20.528
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>577.0</i>	<i>21.148</i>	<i>12.27</i>	<i>53.618</i>	<i>466.01</i>	<i>26.574</i>
Полдник	Омлет	80.0	6.57	8.395	3.232	85.56	0.5
	Булка	35.0	3.045	1.155	16.8	92.68	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>265.0</i>	<i>9.615</i>	<i>9.55</i>	<i>20.039</i>	<i>206.1</i>	<i>0.5</i>
<u>Итого за день</u>		1280.0	44.029	36.127	127.657	1138.92	35.722
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			21.19	17.38	61.43		

ДЕНЬ 8

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная	150.0	6	7.28	24.158	187.2	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.22	2.205	17.052	138.88	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
2 завтрак	Сок фруктовый	100.0	0	0	6.55	26	4.6
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>442.0</i>	<i>9.22</i>	<i>9.485</i>	<i>47.767</i>	<i>379.94</i>	<i>5.9</i>
Обед	Салат из свежей капусты и свежих помидоров	40.0	1.866	2.05	2.494	29.68	7.92
	Суп перловый рыбный	180.0	4.751	2.581	9.528	78.405	6.168
	Котлета рыбная с рисом	160.0	19.298	5.801	31.162	236.82	0.672
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>570.0</i>	<i>28.591</i>	<i>10.908</i>	<i>60.473</i>	<i>459.395</i>	<i>15.318</i>
Полдник	Соте мясное	47.0	9.315	4.603	2.6	91.72	0
	Картофельное пюре	120	3.33	2.875	19.037	124.71	22.4
	Булка	20.0	1.74	0.66	9.6	52.96	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.409	111.41	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>337.0</i>	<i>18.375</i>	<i>12.301</i>	<i>38.646</i>	<i>380.8</i>	<i>23.7</i>
<u>Итого за день</u>		1349.0	56.186	32.694	146.886	1220.135	44.918
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			23.83	13.87	62.30		

ДЕНЬ 9

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная	190.0	17.161	5.437	23.393	430.955	0.4
	Булка с маслом	42.0	3.22	2.205	17.052	138.88	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
2 завтрак	Сок фруктовый	100.0	0	0	6.55	26	4.6
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>482.0</i>	<i>20.381</i>	<i>7.642</i>	<i>47.002</i>	<i>623.695</i>	<i>5</i>
Обед	Зеленый горошек	40.0	1.2	0	2.4	14	4
	Суп с крупой и сметаной (пшено)	187.0	2.431	2.879	1.751	79.84	10.57
	Ёжики в сметанном соусе	125.0	14.657	7.358	12.184	195.58	0.403
	Тушёная капуста	120.0	2.355	4.338	7.977	80.28	30.5
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>662.0</i>	<i>23.3</i>	<i>15.1</i>	<i>41.6</i>	<i>484.2</i>	<i>46.0</i>
Полдник	Яйцо	42.0	5.04	4.62	0.84	35.7	0
	Булка	35.0	3.045	1.155	16.8	92.68	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>227.0</i>	<i>12.075</i>	<i>9.938</i>	<i>25.047</i>	<i>239.79</i>	<i>1.3</i>
<u>Итого за день</u>		1371.0	55.775	32.631	113.65	1347.675	52.331
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			27.60	16.15	56.25		

ДЕНЬ 10

ИЕТО с 01.06 по 30.09

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая	150.0	4.98	6.645	20.85	163.28	1.3
	Булка с маслом	42.0	3.227	2.205	17.052	138.88	0
	Кофейный напиток	150.0	3.99	4.163	7.407	111.41	1.3
2 завтрак	Сок фруктовый	100.0	0	0	6.55	26	4.6
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>442.0</i>	<i>12.197</i>	<i>13.013</i>	<i>51.859</i>	<i>439.57</i>	<i>7.2</i>
Обед	Салат из свежей капусты и свежего огурца	40.0	1.856	2.058	2.444	28.93	4.99
	Борщ со сметаной	187.0	2.33	2.732	10.4	97.57	12.812
	Шницель с картофельным пюре	190.0	25.436	9.294	24.571	250.55	22.988
	Компот из свежих фруктов	150.0	0.036	0.036	0.889	32.09	0.558
	Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.44	16.4	82.4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>607.0</i>	<i>32.298</i>	<i>14.56</i>	<i>54.704</i>	<i>491.54</i>	<i>41.348</i>
Полдник	Вермишель молочная	150.0	5.49	6.5	20.87	165.38	1.3
	Булка	25.0	2.175	0.825	12	66.2	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	0.007	27.86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>325.0</i>	<i>7.665</i>	<i>7.325</i>	<i>32.877</i>	<i>259.44</i>	<i>1.3</i>
<u>Итого за день</u>		1374.0	52.16	34.898	139.44	1190.55	49.848
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			23.03	15.41	61.56		