

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МДОУ ДС №1 г.
Беллинский Пензенской области

Спицына И.Б. Спицына



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Осень – зима

(II десятидневка)

на период: с 01 октября по 31 марта

возраст: от 1,5 до 3 лет

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

ДЕНЬ 1

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	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
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
<i>2 завтрак</i>	Яблоко	96,0	0,384	0,384	9,408	45,12	6,048
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>438,0</i>	<i>9,351</i>	<i>10,549</i>	<i>45,927</i>	<i>386,26</i>	<i>7,348</i>
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты с яблоком	40,0	0,498	2,096	2,352	34,6	6,744
	Суп гороховый	187,0	5,076	2,888	14,311	90,39	10,57
	Мясо тушеное с овощами	150,0	7,911	15,327	13,412	188,58	20,768
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>567,0</i>	<i>16,35</i>	<i>20,841</i>	<i>47,067</i>	<i>447,23</i>	<i>38,622</i>
<i>Полдник</i>	Вермишель молочная	150,0	5,49	6,5	20,87	165,38	1,3
	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>335,0</i>	<i>12,525</i>	<i>11,818</i>	<i>45,077</i>	<i>369,47</i>	<i>2,6</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1340,0</i>	<i>38,226</i>	<i>43,208</i>	<i>138,071</i>	<i>1202,96</i>	<i>48,57</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,71	32,33	45,91		

ДЕНЬ 2

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	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
	Кофейный напиток	150,0	3,99	4,163	7,407	111,41	1,3
<i>2 завтрак</i>	Яблоко	96,0	0,384	0,384	9,408	45,12	6,048
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>438,0</i>	<i>14,051</i>	<i>13,747</i>	<i>56,427</i>	<i>475,19</i>	<i>8,648</i>
<i>Обед</i>	Салат Овощной	40,0	0,476	2,058	3,52	33,16	2,056
	Щи	187,0	1,124	2,642	6,284	88,66	8,512
	Щицель с рожками и соусом	205,0	11,301	19,684	30,905	310,41	1,938
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>622,0</i>	<i>15,766</i>	<i>24,914</i>	<i>57,701</i>	<i>565,89</i>	<i>13,046</i>
<i>Полдник</i>	Омлет	80,0	6,57	8,395	3,232	85,56	0,5
	Булка	30,0	2,61	0,99	14,4	79,44	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
<i>Итого за прием пищи</i>	<i>260,0</i>	<i>9,18</i>	<i>9,385</i>	<i>17,639</i>	<i>192,86</i>	<i>0,5</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1320,0</i>	<i>38,997</i>	<i>48,046</i>	<i>131,767</i>	<i>1233,94</i>	<i>22,194</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,64	35,04	42,71		

ДЕНЬ 3

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины зация	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	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	0,09	0,003	1,29	33,41	0	
2 завтрак	Яблоко	96,0	0,384	0,384	9,408	45,12	6,048	
<i>Итого за прием пищи</i>		438,0	9,366	10,147	47,883	388,81	7,348	
Обед	Салат из свёклы	40,0	0,612	2,063	3,633	34,32	4	
	Суп с клецками	187,0	4,464	3,822	25,6	180,66	14,952	
	Котлета с картофельным пюре	225,0	10,251	19,934	23,576	278,39	23,238	
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54	
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	<i>Итого за прием пищи</i>		642,0	18,192	26,349	69,801	627,03	42,73
Полдник	Блины	80,0	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>		230,0	8,549	9,208	44,357	328,33	0,7
<i>Итого за день</i>		1310,0	36,107	45,704	162,041	1344,17	50,778	
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				10,74	30,60	48,22		

ДЕНЬ 4

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины зация	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный	140,5	16,711	5,437	9,89	366,06	0,4	
	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>		412,5	20,818	7,882	45,349	604	8,4	
Обед	Салат "Зимний"	41,0	0,716	2,102	4,943	41,13	2,666	
	Суп рыбный перловый	180,0	4,751	2,581	9,528	78,405	6,168	
	Биточки рыбные с рисом	210,0	18,925	5,953	29,776	219,025	2,022	
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54	
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	<i>Итого за прием пищи</i>		621,0	27,257	11,166	61,239	472,22	11,396
Полдник	Рожки с сахаром	100,0	3,68	3,285	25,084	158,82	0	
	Кофейный напиток	150,0	3,99	4,163	7,407	111,41	1,3	
	<i>Итого за прием пищи</i>		250,0	7,67	7,448	32,491	270,23	1,3
<i>Итого за день</i>		1283,5	55,745	26,496	139,079	1346,45	21,096	
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				16,56	17,71	41,32		

ДЕНЬ 5

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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
	Кофейный напиток	150,0	3,99	4,163	7,407	111,41	1,3
2 завтрак	Банан	80,0	0,88	0,24	18,4	71,2	8
<i>Итого за прием пищи</i>		422,0	13,537	14,048	63,219	491,94	10,6
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	Суп с фрикадельками	215,0	13,472	5,412	8,193	160,19	4,042
	Омлет	80,0	6,57	8,395	3,232	85,56	0,5
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		525,0	23,667	16,337	32,045	415,37	7,582
Полдник	Булочка сдобная	60,0	5,711	4,787	34,336	211,95	0,16
	Кисель	150,0	0,054	0	16,204	79,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		210,0	5,765	4,787	50,54	291,35	0,16
<i>Итого за день</i>		1157,0	42,969	35,172	145,804	1198,66	18,342
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,34	26,41	48,66		

ДЕНЬ 6

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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
	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>		438,0	13,594	14,032	58,025	482,61	8,648
Обед	Салат из свёклы с зеленым горошком	42,0	0,675	2,05	3,397	33,72	3,176
	Суп вермишелевый	187,0	3,12	3,778	14,855	130,09	3,702
	Плов с мясом	145,0	8,3	17,548	22,862	247,93	0,992
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		564,0	14,96	22,906	58,106	545,4	8,41
Полдник	Яйцо	42,0	5,04	4,62	0,84	35,7	0
	Булка с маслом	35,0	3,045	1,155	16,8	92,68	0
	Какао на молоке	150,0	4,14	4,31	6,217	109,36	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>		227,0	12,225	10,085	23,857	237,74	1,3
<i>Итого за день</i>		1229,0	40,779	47,023	139,988	1265,75	18,358
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,89	33,44	44,24		

ДЕНЬ 7

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная	150,0	5,464	7,895	19,63	170,38	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>		438,0	13,065	14,647	53,497	465,79	8,648
Обед	Салат Овощной	40,0	0,476	2,058	3,52	33,16	2,056
	Борщ	187,0	2,33	2,732	10,4	97,57	12,812
	Тефтели с гороховым пюре	168,0	25,469	9,279	26,88	259,13	0,336
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		585,0	30,38	14,439	61,312	526,72
Полдник	Печенье	60,0	5,34	21,6	42,96	256,8	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		210,0	5,34	21,6	42,967	284,66
<i>Итого за день</i>		1233,0	48,785	50,686	157,776	1277,17	24,392
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,28	35,72	49,41		

ДЕНЬ 8

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая	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
	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>		422,0	10,55	9,44	58,019	417,72	9,3
Обед	Салат Зимний	41,0	0,716	2,102	4,943	41,13	5,666
	Суп перловый рыбный	180,0	4,751	2,581	9,528	78,405	6,168
	Котлета рыбная с рисом и соусом	195,0	18,925	6,453	29,776	223,52	0,022
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		606,0	27,257	11,606	61,239	476,715
Полдник	Котлета с рожками	158,0	12,568	7,453	27,931	232,1	0,403
	Булка	25,0	2,175	0,825	12	66,2	0
	Кофейный напиток	150,0	3,99	4,163	7,409	111,41	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>		333,0	18,733	12,441	47,34	409,71	1,703
<i>Итого за день</i>		1361,0	56,54	33,547	166,598	1304,145	23,399
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,34	23,15	51,10		

ДЕНЬ 9

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая	150,0	4,98	6,645	20,85	163,28	1,3
	Булка с маслом	42,0	3,22	2,205	17,052	138,88	0
	Кофейный напиток	150,0	0,09	0,003	1,29	33,41	0
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>8,674</i>	<i>9,237</i>	<i>48,6</i>	<i>380,69</i>	<i>7,348</i>
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	Суп полевой с пшеном	187,0	2,43	2,879	11,751	79,84	7,35
	Гуляши с картофельным пюре	150,0	9,796	18,724	23,374	275,4	23,688
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>527,0</i>	<i>15,091</i>	<i>22,133</i>	<i>52,117</i>	<i>488,9</i>
Полдник	Запеканка творожная	150,0	16,711	5,437	9,89	366,065	0,4
	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>335,0</i>	<i>19,756</i>	<i>6,592</i>	<i>26,697</i>	<i>486,605</i>	<i>0,4</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1300,0</i>	<i>43,521</i>	<i>37,962</i>	<i>127,414</i>	<i>1356,195</i>	<i>39,326</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				12,84	25,19	37,58	

ДЕНЬ 10

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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
	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>13,537</i>	<i>14,048</i>	<i>63,219</i>	<i>491,94</i>	<i>10,6</i>
Обед	Салат из свёклы с луком	38,0	0,55	1,998	0,974	32,968	3,136
	Суп рассольник	187,0	1,527	2,718	10,6	107,42	12,02
	Соте с овощами	160,0	8,462	17,51	16,662	223,1	20,528
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>575,0</i>	<i>13,404</i>	<i>22,756</i>	<i>45,228</i>	<i>497,148</i>
Полдник	Омлет	80,0	6,57	8,395	3,232	85,56	0,5
	Булка	30,0	2,61	0,99	14,4	79,44	0
	Какао	150,0	4,14	4,31	6,217	109,36	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>260,0</i>	<i>13,32</i>	<i>13,695</i>	<i>23,849</i>	<i>274,36</i>	<i>1,8</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1257,0</i>	<i>40,261</i>	<i>50,499</i>	<i>132,296</i>	<i>1263,45</i>	<i>48,624</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				12,75	35,97	41,88	