

Утверждаю:

Заведующий МДОУДС№1 г. Белинский

*Селезнева*



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПЕРИОД: ОСЕНЬ - ЗИМА

С 3-х ДО 7 ЛЕТ

В МДОУДС№1 Г. Белинский

ДЕНЬ 1

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	200,0	6,715	7,615	32,546	226,38	1,3
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Бананы	79,0	0,869	0,92	18,17	70,31	6,87
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>509,0</i>	<i>11,164</i>	<i>17,113</i>	<i>78,036</i>	<i>498,75</i>	<i>16,15</i>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с яблоком	60,0	0,894	2,14	5,386	44,74	7,32
	Суп рассольник со сметаной	260,0	2,092	3,384	15,01	98,362	8,956
	Соте с гороховым пюре	220,0	20,82	19,02	36,76	376,12	3,22
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,016	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>770,0</i>	<i>27,282</i>	<i>25,094</i>	<i>92,731</i>	<i>682,238</i>	<i>19,892</i>
<b>Полдник</b>	Яйцо	42,0	5,25	5,04	0,21	69,3	0
	Булка	30,0	2,61	0,996	14,4	79,44	0
	Какао на молоке	180,0	3,144	3,29	12,74	93,94	1
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>252,0</i>	<i>11,004</i>	<i>9,326</i>	<i>27,35</i>	<i>242,68</i>	<i>1</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1531,0</b>	<b>49,45</b>	<b>51,533</b>	<b>198,117</b>	<b>1423,668</b>	<b>37,042</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,53	38,36	66,24		

ДЕНЬ 2

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминизация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200,0	6,52	7,335	28,656	207,88	1,3
	Булка с маслом	50	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Кофейный напиток	180,0	3,072	3,202	13,71	96,28/	1
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>13,512</i>	<i>19,455</i>	<i>70,036</i>	<i>419,95</i>	<i>7,57</i>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы и зелёного горошка	60,0	1,069	4,1	5	26,245	4,137
	Суп картофельный со сметаной	260,0	2,738	3,58	20,674	125,28	19,424
	Бефстроганов с гречкой	220,0	13,929	20,089	31,022	332,99	0,88
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>770,0</i>	<i>21,212</i>	<i>28,319</i>	<i>92,271</i>	<i>647,535</i>	<i>24,837</i>
<b>Полдник</b>	Булка	40,0	3,48	1,328	19,2	105,92	0
	Вермишель молочная	200,0	5,82	5,81	24,33	173,14	1,3
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,938	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>420,0</i>	<i>9,3</i>	<i>7,138</i>	<i>51,51</i>	<i>308,998</i>	<i>1,3</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1705,0</b>	<b>44,024</b>	<b>54,912</b>	<b>213,817</b>	<b>1376,483</b>	<b>33,707</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в			14,08	38,87	68,37		

ДЕНЬ 3

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая	200,0	7,39	8,05	31,106	226,38	1,3
	Булка с маслом	50	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>11,382</i>	<i>16,97</i>	<i>67,788</i>	<i>474,73</i>	<i>6,57</i>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60,0	0,72	4,073	6,206	61,73	14,444
	Суп рыбный	250,0	6,47	2,043	17,87	114,34	9,824
	Биточки рыбные с картофельным пюре	234	15,66	7,266	27,52	239,32	23,24
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,016	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>774,0</i>	<i>26,326</i>	<i>13,932</i>	<i>87,171</i>	<i>578,406</i>	<i>47,904</i>
<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом	80,0	6,36	6,376	53,436	285,01	0,85
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>260,0</i>	<i>6,36</i>	<i>6,376</i>	<i>61,416</i>	<i>314,95</i>	<i>0,85</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1549,0</b>	<b>44,068</b>	<b>37,278</b>	<b>216,375</b>	<b>1368,086</b>	<b>55,324</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,80	31,98	72,68		

ДЕНЬ 4

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200,0	7,84	7,81	31,556	231,18	1,3
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>11,76</i>	<i>16,728</i>	<i>67,206</i>	<i>473,19</i>	<i>6,57</i>
<b>Обед</b>	Салат Зимний	60,0	1,005	4,1	5,16	61,965	4,321
	Щи со сметаной	260,0	2,114	3,34	9,738	76,378	32,11
	Тефтели с рисом	284,0	9,785	18,215	35,672	314,06	0,42
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,016	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>834,0</i>	<i>16,38</i>	<i>26,205</i>	<i>86,145</i>	<i>615,419</i>	<i>37,247</i>
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	150,0	18,26	4,5	18,06	186,645	0,5
	Кисель	180,0	0	0	23,17	90,8	0
	Булка	40,0	3,32	0,58	19,24	90,8	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>370,0</i>	<i>21,58</i>	<i>5,08</i>	<i>60,47</i>	<i>368,245</i>	<i>0,5</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1719,0</b>	<b>49,72</b>	<b>48,013</b>	<b>213,821</b>	<b>1456,854</b>	<b>44,317</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в			15,96	38,77	68,63		

ДЕНЬ 5

ОСЕНЬ - ЗИМА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша "Геркулесовая"	200,0	7,54	8,86	29,756	229,38	1,3
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>11,532</i>	<i>17,78</i>	<i>66,438</i>	<i>477,73</i>	<i>6,57</i>
<b>Обед</b>	Зелёный горошек консервированн	60,0	1,8	0	4,8	21	16,68
	Суп с клёцками со сметаной	260,0	6,351	5,147	35,093	207,978	15,98
	Картофель тушёный с мясом	200,0	8,928	16,293	24,056	245,03	23,28
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,016	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>750,0</i>	<i>20,555</i>	<i>21,99</i>	<i>99,524</i>	<i>637,024</i>	<i>56,336</i>
<b>Полдник</b>	Омлет	80,0	6,645	7,97	2,583	110,89	0,5
	Булка	40,0	3,32	0,58	19,24	93,94	1
	Какао	180,0	3,144	3,29	12,74	107,7	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>300,0</i>	<i>13,109</i>	<i>11,84</i>	<i>34,563</i>	<i>312,53</i>	<i>2,8</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1565,0</b>	<b>45,196</b>	<b>51,61</b>	<b>200,525</b>	<b>1427,284</b>	<b>65,706</b>

ДЕНЬ 6

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминизация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с сахаром и маслом	200,0	4,59	3,775	28,846	170,98	0
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>8,582</i>	<i>12,695</i>	<i>65,528</i>	<i>419,33</i>	<i>5,27</i>
<b>Обед</b>	Салат из св. капусты и яблок	60,0	0,894	2,14	5,386	44,74	7,32
	Суп картофельный со сметаной	260,0	3,058	3,64	23,284	137,598	21,984
	Котлета мясная с рожками	220,0	11,083	18,493	33,942	312,62	0,88
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>770,0</i>	<i>18,511</i>	<i>24,823</i>	<i>98,187</i>	<i>657,978</i>	<i>30,58</i>
<b>Полдник</b>	Блины с сахаром, с маслом	170,0	11,13	8,635	61,87	356,92	2
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>350,0</i>	<i>7,944</i>	<i>8,635</i>	<i>69,85</i>	<i>386,86</i>	<i>2</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1635,0</b>	<b>35,037</b>	<b>46,153</b>	<b>233,565</b>	<b>1464,168</b>	<b>37,85</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			11,13	34,16	74,21		

ДЕНЬ 7

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая	200,0	7,39	8,05	31,11	226,38	1,3
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>11,382</i>	<i>16,97</i>	<i>67,792</i>	<i>474,73</i>	<i>6,57</i>
<b>Обед</b>							
	Суп с вермишелью со сметаной	260,0	2,934	3,528	20,969	126,868	13,47
	Соте с тушёными овощами	220,0	9,429	18,483	24,628	265,37	28,215
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>710,0</i>	<i>15,839</i>	<i>22,561</i>	<i>81,172</i>	<i>555,258</i>	<i>42,081</i>
<b>Полдник</b>	Омлет	80,0	6,645	7,97	2,583	110,89	0,5
	Булка	40,0	3,48	1,328	19,2	105,92	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>300,0</i>	<i>10,125</i>	<i>9,298</i>	<i>29,763</i>	<i>246,75</i>	<i>0,5</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1525,0</b>	<b>37,346</b>	<b>48,829</b>	<b>178,727</b>	<b>1276,738</b>	<b>49,151</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,10	37,50	67,47		



ДЕНЬ 8

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200,0	6,52	7,335	28,656	207,88	1,3
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>10,44</i>	<i>16,253</i>	<i>64,306</i>	<i>449,89</i>	<i>6,57</i>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60,0	0,72	4,071	4,21	43,75	14,444
	Суп перловый рыбный	250,0	6,412	2,069	17,443	113,04	13,024
	Котлета рыбная с рисом	220,0	14,459	54,586	33,222	243,52	0,44
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>760,0</i>	<i>25,067</i>	<i>61,276</i>	<i>90,45</i>	<i>563,33</i>	<i>28,304</i>
<b>Полдник</b>	Соте мясное	53,0	6,275	4,624	2,42	78,02	0
	Картофельное пюре	180,0	4,33	4,335	25,212	157,66	22,9
	Булка	30,0	2,61	0,996	14,4	79,44	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>443,0</i>	<i>13,287</i>	<i>9,957</i>	<i>51,044</i>	<i>351,4</i>	<i>22,9</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1718,0</b>	<b>48,794</b>	<b>87,486</b>	<b>205,8</b>	<b>1364,62</b>	<b>57,774</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,26	33,53	60,16		

ДЕНЬ 9

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная.	200,0	18,26	4,5	32,14	241,995	0,5
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>22,18</i>	<i>13,418</i>	<i>67,79</i>	<i>484,005</i>	<i>5,77</i>
<b>Обед</b>	Суп полевой со сметаной	260,0	3,548	3,842	24,553	146,988	16,704
	Ёжики с тушёной капустой	284,0	9,994	21,614	24,312	291,4	46,056
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	20,5	103	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>774,0</i>	<i>17,018</i>	<i>26,006</i>	<i>84,44</i>	<i>601,408</i>	<i>63,156</i>
<b>Полдник</b>	Яйцо	42,0	5,25	5,04	0,21	69,3	0
	Булка	40,0	3,48	1,328	19,2	105,92	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>262,0</i>	<i>8,802</i>	<i>6,37</i>	<i>28,422</i>	<i>211,5</i>	<i>0</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1551,0</b>	<b>48</b>	<b>45,794</b>	<b>180,652</b>	<b>1296,913</b>	<b>68,926</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,49	41,70	65,82		

ДЕНЬ 10

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200,0	6,04	7,18	33,956	226,38	1,3
	Булка с маслом	50,0	3,58	8,578	19,34	172,12	0
	Кофейный напиток	180,0	0,072	0,002	9,012	36,28	0
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	85,0	0,34	0,34	8,33	39,95	5,27
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>515,0</i>	<i>10,032</i>	<i>16,1</i>	<i>70,638</i>	<i>474,73</i>	<i>6,57</i>
<b>Обед</b>	Салат овощной	60,0	1,189	4,18	8,406	75,561	9,441
	Борщ со сметаной	260,0	2,449	3,424	16,258	103,108	21,144
	Шницельс картофельным пюре	220,0	10,998	19,903	30,262	311,12	23,68
	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>770,0</i>	<i>18,112</i>	<i>28,107</i>	<i>87,101</i>	<i>640,309</i>	<i>54,661</i>
<b>Полдник</b>	Вермишель молочная	200,0	5,74	6,72	25,07	183,02	1,3
	Булка	30,0	2,61	0,996	14,4	79,44	0
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>410,0</i>	<i>8,35</i>	<i>7,716</i>	<i>47,45</i>	<i>292,4</i>	<i>1,3</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1695,0</b>	<b>36,494</b>	<b>51,923</b>	<b>205,189</b>	<b>1407,439</b>	<b>62,531</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,43	37,76	69,89		