

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МДОУ ДС №1 г.
Белинский Пензенской области

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. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ДС №3 РАДУГА

ДЕНЬ 1

осень-зима

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>		422,0	9,547	9,885	55,819	408,39	9,3
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	40,0	0,498	2,096	2,352	34,6	6,744
	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 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>		577,0	30,277	12,662	56,796	516,42	19,644
Полдник	Яйцо	42,0	5,04	4,62	0,84	35,7	0
	Булка	25,0	2,175	0,825	12	66,2	0
	Печенье	35,0	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>		252,0	10,53	10,58	31,057	277,46	1,3
<i>Итого за день</i>		1251,0	50,354	33,127	143,672	1202,27	30,244
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,75	24,80	47,80		

ДЕНЬ 2

осень-зима

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>		442,0	13,217	13,648	55,167	463,49	7,2
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	Суп картофельный со сметаной	187,0	2,489	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 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>		584,0	25,472	13,283	63,661	607,83	28,17
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>		330,0	8,1	7,49	35,277	272,68	1,3
<i>Итого за день</i>		1356,0	46,789	34,421	154,105	1344	36,67
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			13,93	23,05	45,86		

ДЕНЬ 3

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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	0,09	0,003	1,29	33,41	0
2 завтрак	Яблоко	96,0	0,384	0,384	9,408	45,12	6,048
Итого за прием пищи		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 клёцками	180/7	19,344	22,357	99,399	811,94	18,696
	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
	Итого за прием пищи	455,0	33,072	44,884	143,6	1258,31	46,474
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
	Итого за прием пищи	230,0	8,549	9,208	44,357	328,33	0,7
Итого за день		1123,0	50,987	64,239	235,84	1975,45	54,522
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			10,32	29,27	47,75		

ДЕНЬ 4

ОСЕНЬ-ЗИМА

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	3,227	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
	Итого за прием пищи	442,0	9,677	9,2	46,169	372,52	5,9
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	42,0	0,675	2,05	3,397	33,72	3,176
	Щи со сметаной	187,0	1,124	2,642	6,284	88,66	8,512
	Плов с курицей	145,0	18,754	7,918	22,862	238,05	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
	Итого за прием пищи	564,0	23,418	13,14	49,535	494,09	13,22
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
	Итого за прием пищи	320,5	19,375	6,427	40,494	524,96	0,4
Итого за день		1326,5	52,47	28,767	136,198	1391,57	19,52
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,08	18,61	39,15		

ДЕНЬ 5

осень-зима

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>		442,0	12,957	14,328	50,469	450,69	7,2
Обед	Салат "Зимний"	41,0	0,716	2,102	4,943	41,13	5,666
	Суп с клёцками со сметаной	180/7	26,63	30,758	105,881	942,51	20,066
	Картофель тушёный с мясом	185,0	8,43	16,195	19,247	224,71	23,69
	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>		416,0	38,641	49,585	147,063	1342,01	49,962
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
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		250,0	8,31	9,055	12,839	166,38	0,5
<i>Итого за день</i>		1108,0	59,908	72,968	210,371	1959,08	57,662
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,23	33,52	42,95		

ДЕНЬ 6

осень-зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			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
	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>		422,0	14,54	13,603	65,419	501,27	10,6
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	Суп с крупой со сметаной (перловка)	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
	Соус томатный	35,0	0,319	0,752	2,714	18,8	1,35
	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>		610,0	23,861	15,536	68,974	598,14	20,805
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>		300,0	8,549	9,208	44,357	328,33	0,7
<i>Итого за день</i>		1332,0	46,95	38,347	178,75	1427,74	32,105
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			13,15	24,17	50,08		

ДЕНЬ 7

осень-зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминаизация
			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>	438,0	13,266	14,307	54	466,81	8,648
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40,0	0,612	2,063	3,633	34,32	4
	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 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>	577,0	21,645	12,351	55,662	495,25	28,77
Полдник	Омлет		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>	185,0	9,615	9,55	20,039	206,1	0,5
<i>Итого за день</i>		1200,0	44,526	36,208	129,701	1168,16	37,918
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,25	27,90	44,41		

ДЕНЬ 8

осень-зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминаизация
			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>	442,0	9,22	9,485	47,767	379,94	5,9
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	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
	Соус томатный	35,0	0,319	0,752	2,714	18,8	1,35
	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>	605,0	27,993	11,664	64,024	503,645	11,23
Полдник	Соте мясное	50,0	9,359	4,607	2,96	93,32	0,34
	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>		340,0	18,419	12,305	39,006	382,4	24,04
<i>Итого за день</i>		1387,0	55,632	33,454	150,797	1265,985	41,17
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,58	23,78	47,65		

ДЕНЬ 9

ОСЕНЬ-ЗИМА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация
			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
Итого за прием пищи		482,0	20,381	7,642	47,002	623,695	5
Обед	Зелёный горошек	40,0	1,2	0	2,4	14	4
	Суп с крупой (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	2,432	4,345	8,607	83,08	31,088
	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
	Итого за прием пищи	622,0	22,385	15,112	39,534	492,16	42,601
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
	Итого за прием пищи	227,0	12,075	9,938	25,047	239,79	1,3
Итого за день		1331,0	54,841	32,692	111,583	1355,645	48,901
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,18	21,70	32,92		

ДЕНЬ 10

ОСЕНЬ-ЗИМА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация
			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
Итого за прием пищи		442,0	12,197	13,013	51,859	439,57	7,2
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	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 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
	Итого за прием пищи	607,0	31,391	14,556	55,591	517,74	38,84
	Итого за прием пищи	607,0	31,391	14,556	55,591	517,74	38,84
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
	Пряник	60,0	3,246	4,038	45,744	226,902	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
Итого за прием пищи		385,0	10,911	11,363	78,621	486,342	1,3
Итого за день		1434,0	54,499	38,932	186,071	1443,65	47,34
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,10	24,27	51,56		