

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ ДС №1 г.
Белинского 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. БЕЛИНСКОГО 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		
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
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
2 завтрак	Яблоко	96,0	0,384	0,384	9,408	45,12	6,048
Итого за прием пищи		438,0	9,351	10,549	45,927	386,26	7,348
Обед	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
	Итого за прием пищи	567,0	16,35	20,841	47,067	447,23	38,622
Полдник	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
	Итого за прием пищи	335,0	12,525	11,818	45,077	369,47	2,6
Итого за день		1340,0	38,226	43,208	138,071	1202,96	48,57
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		
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
	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
Итого за прием пищи		438,0	14,051	13,747	56,427	475,19	8,648
Обед	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
	Шницель 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
	Итого за прием пищи	622,0	15,766	24,914	57,701	565,89	13,046
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
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
	Итого за прием пищи	260,0	9,18	9,385	17,639	192,86	0,5
Итого за день		1320,0	38,997	48,046	131,767	1233,94	22,194
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
			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
<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	180/7	19,344	22,357	99,399	811,94	18,696
	Котлета с картофельным пюре	190,0	10,232	19,502	21,332	265,59	21,988
	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
<i>Итого за прием пищи</i>		420,0	33,053	44,452	141,356	1245,51	45,224
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>		1088,0	50,968	63,807	233,596	1962,65	53,272
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			10,39	29,26	47,61		

ДЕНЬ 4

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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	витаминализация
			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
Итого за прием пищи		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
Итого за прием пищи		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
Итого за прием пищи		210,0	5,765	4,787	50,54	291,35	0,16
Итого за день		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	витаминализация
			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
Итого за прием пищи		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	2,778	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
Итого за прием пищи		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
Итого за прием пищи		227,0	12,225	10,085	23,857	237,74	1,3
Итого за день		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	6,04
Итого за прием пищи		438,0	13,065	14,647	53,497	465,79	8,64
Обед	Салат Овощной	40,0	0,476	2,058	3,52	33,16	2,05
	Борщ	187,0	2,33	2,732	10,4	97,57	12,81
	Тефтели с гороховым пюре	168,0	25,469	9,279	26,88	259,13	0,33
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,5
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого за прием пищи	585,0	30,38	14,439	61,312	526,72	15,74
Полдник	Печенье	60,0	5,34	21,6	42,96	256,8	
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	
	Итого за прием пищи	210,0	5,34	21,6	42,967	284,66	
Итого за день		1233,0	48,785	50,686	157,776	1277,17	24,39
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
Итого за прием пищи		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
	Итого за прием пищи	606,0	27,257	11,666	61,239	476,715	12,396
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
Итого за прием пищи		333,0	18,733	12,441	47,34	409,71	1,703
Итого за день		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 десятидневки

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	
	Булка с маслом	42,0	3,22	2,205	17,052	138,88	
	Кофейный напиток	150,0	0,09	0,003	1,29	33,41	
2 завтрак	Яблоко	96,0	0,384	0,384	9,408	45,12	6,0
Итого за прием пищи		438,0	8,674	9,237	48,6	380,69	7,3
Обед	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	
	Суп полевой с пшеном	187,0	2,43	2,879	11,751	79,84	7
	Гуляш с картофельным пюре	150,0	9,796	18,724	23,374	275,4	23,6
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	
	Итого за прием пищи	527,0	15,091	22,133	52,117	488,9	31,5
Полдник	Запеканка творожная	150,0	16,711	5,437	9,89	366,065	
	Булка	35,0	3,045	1,155	16,8	92,68	
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	
	Итого за прием пищи	335,0	19,756	6,592	26,697	486,605	
Итого за день		1300,0	43,521	37,962	127,414	1356,195	39,3
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,84	25,19	37,58		

ДЕНЬ 10

ОСЕНЬ-ЗИМА

2 десятидневки

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
	Булка с маслом	42,0	3,227	2,205	17,052	138,88	
	Кофейный напиток	150,0	3,99	4,163	7,407	111,41	1
2 завтрак	Бананы	80,0	0,88	0,24	18,4	71,2	
Итого за прием пищи		422,0	13,537	14,048	63,219	491,94	10
Обед	Салат из свёклы с луком	38,0	0,55	1,998	0,974	32,968	3,13
	Суп рассольник	187,0	1,527	2,718	10,6	107,42	12,0
	Соте с овощами	160,0	8,462	17,51	16,662	223,1	20,52
	Компот из сухофруктов	150,0	0,225	0,09	0,592	51,26	0,5
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	
	Итого за прием пищи	575,0	13,404	22,756	45,228	497,148	36,22
Полдник	Омлет	80,0	6,57	8,395	3,232	85,56	0
	Булка	30,0	2,61	0,99	14,4	79,44	
	Какао	150,0	4,14	4,31	6,217	109,36	1
Итого за прием пищи		260,0	13,32	13,695	23,849	274,36	1
Итого за день		1257,0	40,261	50,499	132,296	1263,45	48,62
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,75	35,97	41,88		