

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ ДС №1 г.  
Белинский Пензенской области



И.Б. Спицына



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна

(1 десятидневка)

на период: с 01 марта по 31 мая

возраст: от 1,5 до 3 лет

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

**ДЕНЬ 1**

**весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из свёклы с луком	38,0	0,55	1,998	0,974	32,968	3,136
	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>	<i>575,0</i>	<i>30,329</i>	<i>12,564</i>	<i>55,418</i>	<i>514,788</i>	<i>16,036</i>
<b>Полдник</b>	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>	<i>252,0</i>	<i>10,53</i>	<i>10,58</i>	<i>31,057</i>	<i>277,46</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1249,0</i>	<i>50,406</i>	<i>33,029</i>	<i>142,294</i>	<i>1200,638</i>	<i>26,636</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,79	24,76	47,41		

**ДЕНЬ 2**

**весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат Зимний	41,0	0,716	2,102	4,943	41,13	5,666
	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>	<i>585,0</i>	<i>25,428</i>	<i>13,385</i>	<i>64,976</i>	<i>613</i>	<i>31,336</i>
<b>Полдник</b>	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>
<i>Итого за день</i>		<i>1357,0</i>	<i>46,745</i>	<i>34,523</i>	<i>155,42</i>	<i>1349,17</i>	<i>39,836</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			13,86	23,03	46,08		

**ДЕНЬ 3**

**весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины зация	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	салат Винегрет	40,0	0,655	2,078	4,23	37,58	4,424	
	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 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>585,0</i>	<i>27,954</i>	<i>10,784</i>	<i>55,172</i>	<i>457,83</i>	<i>34,204</i>
<b>Полдник</b>	Булка сдобная	60,0	5,711	4,787	34,336	211,95	0,16	
	Какао	150,0	4,14	4,31	6,217	109,36	1,3	
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>210,0</i>	<i>9,851</i>	<i>9,097</i>	<i>40,553</i>	<i>321,31</i>	<i>1,46</i>
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>1233,0</i></b>	<b><i>51,071</i></b>	<b><i>34,188</i></b>	<b><i>149,725</i></b>	<b><i>1245,95</i></b>	<b><i>44,312</i></b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				16,40	24,70	48,07		

**ДЕНЬ 4**

**весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины зация	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат Зимний	41,0	0,716	2,102	4,943	41,13	5,666	
	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	
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>563,0</i>	<i>23,459</i>	<i>13,192</i>	<i>51,081</i>	<i>501,5</i>	<i>15,71</i>
<b>Полдник</b>	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>	
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>1325,5</i></b>	<b><i>52,511</i></b>	<b><i>28,819</i></b>	<b><i>137,744</i></b>	<b><i>1398,98</i></b>	<b><i>22,01</i></b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				15,01	18,54	39,38		

**ДЕНЬ 5**

**Весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Зеленый горошек	40,0	1,28	0,08	2,6	16	4
	Суп с клёцками со сметаной	180/7	27,194	28,736	103,538	917,38	18,4
	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>		<i>415,0</i>	<i>39,769</i>	<i>45,541</i>	<i>142,377</i>	<i>1291,75</i>
<b>Полдник</b>	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>		<i>250,0</i>	<i>8,31</i>	<i>9,055</i>	<i>12,839</i>	<i>166,38</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1107,0</i>	<i>61,036</i>	<i>68,924</i>	<i>205,685</i>	<i>1908,82</i>	<i>54,33</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,79	32,50	43,10		

**ДЕНЬ 6**

**Весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат Винегрет	40,0	0,655	2,078	4,23	37,58	4,424
	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>		<i>610,0</i>	<i>23,756</i>	<i>15,614</i>	<i>69,576</i>	<i>599,76</i>	<i>22,729</i>
<b>Полдник</b>	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>
<i>Итого за день</i>		<i>1332,0</i>	<i>46,845</i>	<i>38,425</i>	<i>179,352</i>	<i>1429,36</i>	<i>34,029</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			13,11	24,19	50,19		

ДЕНЬ 7

весна

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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>		<i>577,0</i>	<i>21,645</i>	<i>12,351</i>	<i>55,662</i>	<i>495,25</i>
<b>Полдник</b>	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>		<i>185,0</i>	<i>9,615</i>	<i>9,55</i>	<i>20,039</i>	<i>206,1</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1200,0</i>	<i>44,526</i>	<i>36,208</i>	<i>129,701</i>	<i>1168,16</i>	<i>37,918</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				15,25	27,90	44,41	

ДЕНЬ 8

весна

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	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	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>		<i>606,0</i>	<i>27,949</i>	<i>11,766</i>	<i>65,339</i>	<i>508,815</i>
<b>Полдник</b>	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>		<i>340,0</i>	<i>18,419</i>	<i>12,305</i>	<i>39,006</i>	<i>382,4</i>	<i>24,04</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1388,0</i>	<i>55,588</i>	<i>33,556</i>	<i>152,112</i>	<i>1271,155</i>	<i>44,336</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				17,49	23,76	47,87	

**ДЕНЬ 9**

**весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат с зеленым горошком	41,0	0,722	2	1,628	28,09	3,668
	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
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>622,0</i>	<i>22,385</i>	<i>15,112</i>	<i>39,534</i>	<i>492,16</i>
<b>Полдник</b>	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>Итого за день</i>		<i>1331,0</i>	<i>54,841</i>	<i>32,692</i>	<i>111,583</i>	<i>1355,645</i>	<i>48,901</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,18	21,70	32,92		

**ДЕНЬ 10**

**весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат овощной	40,0	0,476	2,058	3,52	33,16	2,056
	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
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>607,0</i>	<i>31,107</i>	<i>14,614</i>	<i>55,483</i>	<i>514,94</i>
<b>Полдник</b>	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
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>385,0</i>	<i>10,911</i>	<i>11,363</i>	<i>78,621</i>	<i>486,342</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1434,0</i>	<i>54,215</i>	<i>38,99</i>	<i>185,963</i>	<i>1440,85</i>	<i>46,896</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,05	24,35	51,63		