



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ ДС №1 г.
Белинский Пензенской области

Спицына И.Б. Спицына



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна

(II 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

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 свёклы	40,0	0,612	2,063	3,633	34,32	4
	Суп гороховый	187,0	5,076	2,888	14,311	90,39	10,57
	Мясо тушёное 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>16,464</i>	<i>20,808</i>	<i>48,348</i>	<i>446,95</i>	<i>35,878</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>38,34</i>	<i>43,175</i>	<i>139,352</i>	<i>1202,68</i>	<i>45,826</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,75	32,31	46,35		

ДЕНЬ 2

ВЕСНА

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 Зимний	41,0	0,716	2,102	4,943	41,13	5,666
	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
	<i>Итого за прием пищи</i>	<i>623,0</i>	<i>16,006</i>	<i>24,958</i>	<i>59,124</i>	<i>573,86</i>	<i>16,656</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>1321,0</i>	<i>39,237</i>	<i>48,09</i>	<i>133,19</i>	<i>1241,91</i>	<i>25,804</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,64	34,85	42,90		

ДЕНЬ 3

весна

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины зация	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	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	
<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>9,366</i>	<i>10,147</i>	<i>47,883</i>	<i>388,81</i>	<i>7,348</i>	
<i>Обед</i>	Салат Винегрет	40,0	0,655	2,078	4,23	37,58	4,424	
	Суп с клёцками	180/7	19,387	22,372	99,996	815,2	19,12	
	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>		<i>420,0</i>	<i>33,139</i>	<i>44,482</i>	<i>142,55</i>	<i>1252,03</i>	<i>46,072</i>
<i>Полдник</i>	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>		<i>230,0</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>1088,0</i>	<i>51,054</i>	<i>63,837</i>	<i>234,79</i>	<i>1969,17</i>	<i>54,12</i>	
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				10,37	29,18	47,69		

ДЕНЬ 4

весна

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины зация	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	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	
<i>2 завтрак</i>	Бананы	80,0	0,88	0,24	18,4	71,2	8	
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>412,5</i>	<i>20,818</i>	<i>7,882</i>	<i>45,349</i>	<i>604</i>	<i>8,4</i>	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с луком	38,0	0,55	1,998	0,974	32,968	3,136	
	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>		<i>618,0</i>	<i>27,091</i>	<i>11,062</i>	<i>57,27</i>	<i>464,058</i>	<i>11,866</i>
<i>Полдник</i>	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>		<i>250,0</i>	<i>7,67</i>	<i>7,448</i>	<i>32,491</i>	<i>270,23</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1280,5</i>	<i>55,579</i>	<i>26,392</i>	<i>135,11</i>	<i>1338,288</i>	<i>21,566</i>	
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				16,61	17,75	40,38		

ДЕНЬ 5

Весна

2 десятидневка

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
	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>		<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	Зеленый горошек	40,0	1,28	0,08	2,6	16	4
	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>		<i>525,0</i>	<i>24,187</i>	<i>14,417</i>	<i>31,017</i>	<i>395,41</i>	<i>9,082</i>
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>		<i>210,0</i>	<i>5,765</i>	<i>4,787</i>	<i>50,54</i>	<i>291,35</i>	<i>0,16</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1157,0</i>	<i>43,489</i>	<i>33,252</i>	<i>144,776</i>	<i>1178,7</i>	<i>19,842</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,76	25,39	49,13		

ДЕНЬ 6

Весна

2 десятидневка

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	3,22	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>		<i>438,0</i>	<i>13,594</i>	<i>14,032</i>	<i>58,025</i>	<i>482,61</i>	<i>8,648</i>
Обед	Салат Винегрет	40,0	0,655	2,078	4,23	37,58	4,424
	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
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>562,0</i>	<i>14,94</i>	<i>22,934</i>	<i>58,939</i>	<i>549,26</i>	<i>9,658</i>
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>		<i>227,0</i>	<i>12,225</i>	<i>10,085</i>	<i>23,857</i>	<i>237,74</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1227,0</i>	<i>40,759</i>	<i>47,051</i>	<i>140,821</i>	<i>1269,61</i>	<i>19,606</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			12,84	33,35	44,37		

ДЕНЬ 7

ВЕСНА

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая	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
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>438,0</i>	<i>13,065</i>	<i>14,647</i>	<i>53,497</i>	<i>465,79</i>	<i>8,648</i>
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	0,54
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>585,0</i>	<i>30,38</i>	<i>14,439</i>	<i>61,312</i>	<i>526,72</i>
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>		<i>210,0</i>	<i>5,34</i>	<i>21,6</i>	<i>42,967</i>	<i>284,66</i>	<i>0</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1233,0</i>	<i>48,785</i>	<i>50,686</i>	<i>157,776</i>	<i>1277,17</i>	<i>24,392</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности							
			15,28	35,72	49,41		

ДЕНЬ 8

ВЕСНА

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>		<i>422,0</i>	<i>10,55</i>	<i>9,44</i>	<i>58,019</i>	<i>417,72</i>	<i>9,3</i>
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>		<i>606,0</i>	<i>27,257</i>	<i>11,666</i>	<i>61,239</i>	<i>476,715</i>	<i>12,396</i>
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>		<i>333,0</i>	<i>18,733</i>	<i>12,441</i>	<i>47,34</i>	<i>409,71</i>	<i>1,703</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1361,0</i>	<i>56,54</i>	<i>33,547</i>	<i>166,598</i>	<i>1304,145</i>	<i>23,399</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности							
			17,34	23,15	51,10		

ДЕНЬ 9

ВЕСНА

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,
	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	6,04
<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 свеклы	40,0	0,612	2,063	3,633	34,32	
	Суп полевой с пшеном	187,0	2,43	2,879	11,751	79,84	7,3
	Гуляш с картофельным пюре	150,0	9,796	18,724	23,374	275,4	23,68
	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	
	<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,
	Булка	35,0	3,045	1,155	16,8	92,68	
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	
	<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>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>39,32</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности							
			12,84	25,19	37,58		

ДЕНЬ 10

ВЕСНА

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 зеленого горошка с луком	41,0	0,722	2	1,628	28,09	3,668
	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>578,0</i>	<i>13,576</i>	<i>22,758</i>	<i>45,882</i>	<i>492,27</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>Итого за день</i>		<i>1260,0</i>	<i>40,433</i>	<i>50,501</i>	<i>132,95</i>	<i>1258,57</i>	<i>49,156</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности							
			12,85	36,11	42,25		