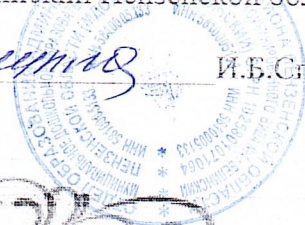


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ ДС №1 г.  
Белинский Пензенской области

*Степанов*

И.Б. Стыцкина



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето

(1 десятидневка)

на период: с 01 июня по 30 сентября  
возраст: от 1,5 до 3 лет

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

**ДЕНЬ 1**

**ЛЕТО**

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	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
<i>2 завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	40,0	1,252	2,066	2,148	28,68	6,376
	Суп рассольник	187,0	1,57	2,718	10,6	107,42	12,02
	Соте мясное	60,0	12,703	5,8	2,864	109,65	0,34
	Пюре гороховое	100,0	11,53	2,975	24,092	134,36	0
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>577,0</i>	<i>29,731</i>	<i>14,035</i>	<i>56,993</i>	<i>494,6</i>	<i>19,294</i>
<i>Полдник</i>	Яйцо	42,0	5,04	4,62	0,84	35,7	0
	Булка	25,0	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>217,0</i>	<i>8,355</i>	<i>9,755</i>	<i>19,057</i>	<i>211,26</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1216,0</i>	<i>47,633</i>	<i>33,675</i>	<i>131,869</i>	<i>1114,25</i>	<i>29,894</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			22,34	15,80	61,86		

**ДЕНЬ 2**

**ЛЕТО**

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	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
<i>2 завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	Салат из свежих огурцов и помидоров	40,0	0,333	2,359	1,601	28,83	10,245
	Суп картофельный со сметаной	187,0	20,489	2,952	19,271	148,18	23,108
	Бефстроганов из отварной курицы	67,0	12,333	7,266	5,084	154,3	2,022
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	3,82	3,89	18,686	125,48	0
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>584,0</i>	<i>20,508,2</i>	<i>16,943</i>	<i>61,931</i>	<i>571,28</i>	<i>35,933</i>
<i>Полдник</i>	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>1356,0</i>	<i>20,529,5</i>	<i>38,081</i>	<i>152,375</i>	<i>1307,45</i>	<i>44,433</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			99,08	0,18	0,74		

ДЕНЬ 3

ЛЕТО

1 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	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>13,266</i>	<i>14,307</i>	<i>54</i>	<i>466,81</i>	<i>8,648</i>
Обед	Салат с зелёным горошком	41,0	0,722	2	1,628	28,09	3,668
	Суп рыбный с рисом	180,0	4,636	2,575	9,193	77,815	6,168
	Биточки рыбные	65,0	16,612	2,858	5,624	79,985	0,672
	Пюре картофельное	120,0	3,33	2,875	19,037	124,71	22,4
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>596,0</i>	<i>27,976</i>	<i>10,784</i>	<i>52,771</i>	<i>425,09</i>
Полдник	Булка сдобная	60,0	5,711	4,787	34,336	211,95	0,16
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>210,0</i>	<i>5,711</i>	<i>4,787</i>	<i>34,343</i>	<i>239,81</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1244,0</i>	<i>46,953</i>	<i>29,878</i>	<i>141,114</i>	<i>1131,71</i>	<i>42,274</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				21,54	13,71	64,75	

ДЕНЬ 4

ЛЕТО

1 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	3,227	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
<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>
Обед	Салат из свежих помидоров	40,0	0,342	2,074	1,482	27,1	12,92
	Щи со сметаной	187,0	1,124	2,642	6,284	88,66	8,512
	Плов мясной куриный	145,0	8,3	17,548	22,862	247,93	0,992
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>562,0</i>	<i>12,442</i>	<i>22,74</i>	<i>47,917</i>	<i>478,18</i>	<i>22,982</i>
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
<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>
<i>Итого за день</i>		<i>1324,5</i>	<i>41,494</i>	<i>38,367</i>	<i>134,58</i>	<i>1375,66</i>	<i>29,282</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				19,35	17,89	62,76	

**ДЕНЬ 5**

**ЛЕТО**

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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
	Кофейный напиток	150,0	3,99	4,163	7,407	111,41	1,3
<i>2 завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	40,0	0,76	2	3,628	35,96	2,5
	Суп с клёцками со сметаной	187,0	4,46	3,822	25,6	180,66	14,952
	Картофель тушёный с мясом	150,0	16,38	5,945	23,262	216,44	31,14
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>567,0</i>	<i>24,276</i>	<i>12,243</i>	<i>69,779</i>	<i>547,55</i>	<i>49,15</i>
<i>Полдник</i>	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
	Какао	150,0	4,14	4,31	6,217	109,36	1,3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>250,0</i>	<i>12,45</i>	<i>13,365</i>	<i>19,049</i>	<i>247,88</i>	<i>1,8</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1259,0</i>	<i>49,683</i>	<i>39,936</i>	<i>139,297</i>	<i>1246,12</i>	<i>58,15</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			21,70	17,45	60,85		

**ДЕНЬ 6**

**ЛЕТО**

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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	3,22	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>	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>
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты с яблоком	40,0	0,498	2,096	2,352	34,6	6,744
	Суп с крупой со сметаной (перловка)	187,0	2,309	3,601	17,709	146,42	16,012
	Котлета мясная	60,0	12,736	6,289	3,134	115,35	0,588
	Макаронные изделия отварные	120,0	3,68	3,285	25,081	146,88	0
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>597,0</i>	<i>21,899</i>	<i>15,747</i>	<i>65,565</i>	<i>557,74</i>	<i>23,902</i>
<i>Полдник</i>	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>1319,0</i>	<i>44,988</i>	<i>38,558</i>	<i>175,341</i>	<i>1387,34</i>	<i>35,202</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,38	14,89	67,73		

ДЕНЬ 7

ЛЕТО

1 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	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>13,266</i>	<i>14,307</i>	<i>54</i>	<i>466,81</i>	<i>8,648</i>
Обед	Салат из свежих огурцов	40,0	0,304	2,036	1,292	24,25	1,78
	Суп с вермишелью со сметаной	187,0	3,12	2,778	14,855	130,09	3,70
	Соте мясное	60,0	12,703	5,8	2,864	109,65	0,3
	Овощи тушёные	100,0	1,973	1,793	13,902	78,48	20,18
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,55
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>577,0</i>	<i>20,016</i>	<i>12,723</i>	<i>53,722</i>	<i>460,16</i>
Полдник	Омлет	80,0	6,57	8,395	3,232	85,56	0,3
	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>265,0</i>	<i>9,615</i>	<i>9,55</i>	<i>20,039</i>	<i>206,1</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1280,0</i>	<i>42,897</i>	<i>36,58</i>	<i>127,761</i>	<i>1133,07</i>	<i>35,72</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				20,70	17,65	61,65	

ДЕНЬ 8

ЛЕТО

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины
			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>		<i>442,0</i>	<i>9,22</i>	<i>9,485</i>	<i>47,767</i>	<i>379,94</i>	<i>5,9</i>
Обед	Салат из свежей капусты и свежих помидоров	40,0	1,866	2,05	2,494	29,68	7,92
	Суп перловый рыбный	180,0	4,751	2,581	9,528	78,405	6,168
	Котлета рыбная	60,0	16,612	3,358	5,624	84,48	0,672
	Рис отварной	110,0	2,138	2,475	21,342	116,16	0
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>580,0</i>	<i>28,043</i>	<i>10,94</i>	<i>56,277</i>	<i>423,215</i>
Полдник	Соте мясное	50,0	9,503	4,739	2,864	89,24	0,34
	Картофельное пюре	150	2,894	4,9	16,876	119,97	12,6
	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>370,0</i>	<i>18,127</i>	<i>14,462</i>	<i>36,749</i>	<i>373,58</i>	<i>14,24</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1392,0</i>	<i>55,39</i>	<i>34,887</i>	<i>140,793</i>	<i>1176,735</i>	<i>35,459</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				23,97	15,10	60,93	

ДЕНЬ 9

ЛЕТО

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	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	
<i>2 завтрак</i>	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>	
<i>Обед</i>	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	85,0	13,646	8,479	12,2	198,99	0,403	
	Тушёная капуста	120,0	2,355	4,338	7,977	80,28	30,5	
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558	
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>582,0</i>	<i>21,108</i>	<i>16,172</i>	<i>39,217</i>	<i>473,6</i>	<i>42,031</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>1291,0</i>	<i>53,564</i>	<i>33,752</i>	<i>111,266</i>	<i>1337,085</i>	<i>48,331</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			26,97	17,00	56,03			

ДЕНЬ 10

ЛЕТО

1 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	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
<i>2 завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты и свежего огурца	40,0	1,856	2,058	2,444	28,93	4,99
	Борщ со сметаной	187,0	2,33	2,732	10,4	97,57	12,812
	Шницель мясной	65,0	21,001	6,454	5,534	128,59	0,588
	Пюре картофельное	120,0	3,33	2,875	19,037	124,71	22,4
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,036	0,036	0,889	32,09	0,558
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>602,0</i>	<i>31,193</i>	<i>14,595</i>	<i>54,704</i>	<i>494,29</i>
<i>Полдник</i>	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
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>325,0</i>	<i>7,665</i>	<i>7,325</i>	<i>32,877</i>	<i>259,44</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1369,0</i>	<i>51,055</i>	<i>34,933</i>	<i>139,44</i>	<i>1193,3</i>	<i>49,848</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			22,65	15,50	61,86		