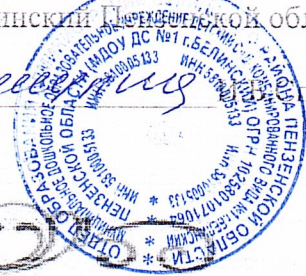


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ ДС №1 г.
Белинский Пензенской области

Севастьян
_____ инициала



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето

(10 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

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
	<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>
Обед	Салат Овощной	40,0	1,252	2,066	2,148	28,68	6,376
	Суп гороховый	187,0	5,076	2,888	14,311	90,39	10,57
	Картофель тушеный с мясом	185,0	13,84	6,669	17,78	187,38	21,8
	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>22,844</i>	<i>12,099</i>	<i>51,528</i>	<i>420,94</i>	<i>39,304</i>
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
	<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>1375,0</i>	<i>44,72</i>	<i>34,466</i>	<i>142,532</i>	<i>1176,67</i>	<i>49,252</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,20	26,36	48,45		

ДЕНЬ 2

Лето

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
	<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>
Обед	Салат из свежих огурцов	40,0	0,304	2,036	1,292	24,25	1,786
	Щи	187,0	1,124	2,642	6,284	88,66	8,512
	Шницель мясной	65,0	21,001	6,454	5,534	128,59	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>602,0</i>	<i>28,785</i>	<i>14,893</i>	<i>55,48</i>	<i>502,87</i>	<i>11,444</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
	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>1300,0</i>	<i>52,916</i>	<i>38,925</i>	<i>129,546</i>	<i>1179,92</i>	<i>20,592</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,77	29,23	44,25		

ДЕНЬ 3

Лето

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная	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 из свежей капусты	40,0	0,642	2,068	2,044	29,34	8,184
	Суп с клецками	180/7	19,374	22,362	97,81	806,96	22,88
	Котлета мясная	60,0	12,736	6,289	3,134	115,35	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>410,0</i>	<i>38,758</i>	<i>34,07</i>	<i>139,314</i>	<i>1190,85</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>Итого за день</i>		<i>1078,0</i>	<i>56,673</i>	<i>53,425</i>	<i>231,554</i>	<i>1907,99</i>	<i>62,658</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			11,83	25,20	48,54		

ДЕНЬ 4

Лето

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
			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 свежих огурцов и помидоров	40,0	0,333	2,359	1,601	28,83	10,245
	Суп рыбный перловый	180,0	4,751	2,581	9,528	78,405	6,168
	Биточки рыбные	65,0	16,612	2,858	5,624	79,985	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>585,0</i>	<i>26,51</i>	<i>10,749</i>	<i>55,384</i>	<i>417,87</i>	<i>17,643</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>Итого за день</i>		<i>1247,5</i>	<i>54,998</i>	<i>26,079</i>	<i>133,224</i>	<i>1292,1</i>	<i>27,343</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17,03	18,17	41,24		

ДЕНЬ 5

Лето

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
<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 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>525,0</i>	<i>23,998</i>	<i>14,363</i>	<i>31,314</i>	<i>376,24</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>Итого за день</i>		<i>1157,0</i>	<i>43,3</i>	<i>33,198</i>	<i>145,073</i>	<i>1159,53</i>	<i>19,86</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				14,94	25,77	50,05	

ДЕНЬ 6

Лето

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
<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 из свежей капусты с яблоком	40,0	0,498	2,096	2,352	34,6	6,744
	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 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>14,594</i>	<i>22,898</i>	<i>57,358</i>	<i>527,11</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>40,413</i>	<i>47,015</i>	<i>139,24</i>	<i>1247,46</i>	<i>21,944</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности				12,96	33,92	44,65	

ДЕНЬ 7

Лето

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация
			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	6,048
<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 из свежих помидоров	40,0	0,342	2,074	1,482	27,1	12,92
	Борщ	187,0	2,33	2,732	10,4	97,57	12,812
	Тесты мясные	64,0	12,723	7,736	2,892	127,39	0,034
	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	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>581,0</i>	<i>28,841</i>	<i>15,833</i>	<i>59,675</i>	<i>504,11</i>
Полдник	Пирог с повидлом	60,0	2,58	8,28	35,46	226,8	0
	Чай с сахаром	150,0	0	0	0,007	27,86	0
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>210,0</i>	<i>2,58</i>	<i>8,28</i>	<i>35,467</i>	<i>254,66</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1229,0</i>	<i>44,486</i>	<i>38,76</i>	<i>148,639</i>	<i>1224,56</i>	<i>34,972</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,53	28,49	48,55		

ДЕНЬ 8

Лето

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация
			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 из свежих овощей	40,0	1,252	2,066	2,148	28,68	6,376
	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>27,429</i>	<i>10,956</i>	<i>55,931</i>	<i>422,215</i>
Полдник	Котлета мясная	50,0	8,888	4,168	2,85	85,22	0,403
	Макаронные изделия отварные	120,0	3,68	3,285	25,081	146,88	0
	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>295,0</i>	<i>9,845</i>	<i>8,273</i>	<i>44,49</i>	<i>324,49</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1297,0</i>	<i>47,824</i>	<i>28,669</i>	<i>158,44</i>	<i>1164,425</i>	<i>24,374</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16,43	22,16	54,43		

ДЕНЬ 9

Лето

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминализация
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая	150,0	4,98	6,645	20,85	163,28	1,3
	Булка с маслом	42,0	3,22	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>	<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 свежей капусты с огурцом	40,0	1,856	2,058	2,444	28,93	4,99
	Суп полевой с пшеном	187,0	2,43	2,879	11,751	79,84	7,35
	Гуляш из курицы	75,0	12,166	7,104	5,166	130,76	2,288
	Пюре картофельное	150,0	2,894	4,9	16,876	119,97	12,6
	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>20,166</i>	<i>15,359</i>	<i>51,082</i>	<i>445,06</i>	<i>22,796</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1375,0</i>	<i>48,596</i>	<i>31,188</i>	<i>126,379</i>	<i>1312,355</i>	<i>30,544</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14,81	21,39	38,52		

ДЕНЬ 10

Лето

2 десятидневка

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминызация
			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 мясное	60,0	12,703	5,8	2,864	109,65	0,34
	Овощи тушёные	100,0	1,973	1,793	13,902	78,48	20,188
	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>578,0</i>	<i>19,601</i>	<i>12,787</i>	<i>46,283</i>	<i>438,13</i>	<i>36,774</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>1,8</i>	
<i>Итого за день</i>	<i>1260,0</i>	<i>46,458</i>	<i>40,53</i>	<i>133,351</i>	<i>1204,43</i>	<i>49,174</i>	
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15,43	30,29	44,29		