

Утверждаю:

Заведующий МДОУ ДС №1 г. Белинский

И.Б. Спицына



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПЕРИОД: ВЕСНА - ЛЕТО

С 3 - Х ДО 7 ЛЕТ

В МДОУ ДС № 1 Г. Белинский

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминиз ация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1: завтрак	Каша «Дружба»	200,0	8,03	9,63	40,21	274,80	0,3	111
	Булка с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,60	0	130
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	7,98	29,94	0,0	127
2 завтрак	Груша	90,0	0,27	-	8,55	36,0	2,24	68
Всего в завтрак		520,0	11,68	18,40	61,52	506,34	2,54	
Обед	Салат из свежих овощей	60,0	0,86	4,06	2,94	51,10	14,27	151
	Суп-рассольник со сметаной	250/10	3,23	4,81	24,14	151,37	9,14	93
	Соте с гороховым пюре	70/150	28,99	8,12	40,43	341,47	3,18	108/119
	Компот из свежих фруктов	180,0	0	0	10,64	36,42	1,24	169
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0	-	192
Всего в обед		770,0	35,43	17,34	103,10	687,36	27,83	
Полдник	Яйцо	42,0	6,35	5,75	0,35	78,50	0	126
	Булка	35,0	2,905	0,455	16,84	79,45	0	192
	какао	180,0	4,49	4,87	15,17	110,3	1,5	76
Всего в полдник		257	13,745	11,075	32,36	268,25	1,5	
Итого за 1 день		1547,0	60,86	46,815	196,98	1461,95	31,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в % отношении за период от калорийности			16,3%	29,3%	63,4%			

30/11/17

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2: Завтрак	Каша манная	200,0	7,06	9,11	30,42	224,95	1,5	110
	Булка с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,60	0,0	130
	Кофейный напиток	200,0	3,92	4,48	14,56	111,12	1,4	129
2 завтрак: Всего за завтрак	Сок фруктовый	150,0	1,2	0,0	5,25	27,0	9,3	127
			15,56	22,36	69,56	528,67	12,2	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,566	4,074	2,016	45,79	13,71	160,92
	Суп картофельный со сметаной	250/10,0	3,1	4,34	27,15	155,57	15,11	84
	Бефстроганов с гречкой	90/130,0	19,91	15,62	32,675	357,02	0,84	278,168,130
	Компот из свежих фруктов	180,0	0,0	0,0	10,64	36,42	1,24	
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0	0,0	
	Всего в обед			25,926	24,384	97,381	701,80	30,9
Полдник:	Булка(батон)	35,0	2,905	0,455	16,84	79,45	0	
	Вермишель молочная	200,0	7,428	7,665	32,587	222,89	1,5	150
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	7,98	29,94	0,33	129
Всего в полдник			10,333	8,12	57,407	332,28	1,83	
Итого за 2 день		1785	51,819	54,864	224,348	1562,75	44,93	
Содержание белков, жиров, углеводов в% соотношении за период от калорийности			14,5%	35,7%	58,0%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 3: Завтрак	Каша пшённая	200,0	8,24	10,39	42,82	300,54	1,2	183
	Булка с маслом	40/10	3,38	8,78	19,33	165,6	0	
2 завтрак	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,0	3,25	13,84	93,72	1,4	129
	Яблоко	115,0	0,46	0	11,96	51,75	7,13	
Всего за завтрак			15,08	22,41	87,95	611,61	9,73	74
Обед :	Салат с зелёным горошком	60,0	2,88	0,18	5,85	36,0	22,5	92
	Суп рыбный	250,0	10,874	3,115	23,575	164,03	20,12	
Всего в обед	Биточки рыбные с картофельным пюре	84/150,0	16,97	10,84	37,82	226,02	14,36	98,136
	Компот из свежих ягод	180,0	0	0	10,64	36,42	1,24	
Полдник:	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0	0,0	69
			33,07	14,49	102,79	569,47	58,22	
Всего в полдник	Булка сдобная	80,0	6,50	8,43	29,73	214,82	0,25	113
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,98	29,94	0,33	
Итого за 3 день		1579,0	54,65	45,33	228,45	1425,84	68,28	127
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношении за период от калорийности			15,7%	29,4%	68,4%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4: Завтрак	Каша гречневая	200,0	7,58	18,83	40,42	287,44	1,2	168
	Булка с маслом	40/10,0	3,38	8,77	19,33	165,6	0	84
2 завтрак	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	7,98	29,94	0,0	127
	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27,0	9,3	
Всего в завтрак			12,16	27,60	63,98	509,98	10,5	
Обед	Салат из помидоров	60,0	0,64	4,04	2,08	48,28	21,0	144
	Щи со сметаной	250/10	1,892	3,65	10,15	81,36	15,32	152
Всего в обед	Тефтели с рисом, соусом	84/150/50	18,377	13,033	44,136	360,18	0,42	71
	Компот из свежих фруктов	180,0	0	0	10,64	36,42	1,24	68
Полдник	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0	0	169
	Пудинг творожный	150,0	20,91	21,07	91,93	633,24	37,98	
Всего в полдник	Кисель	180,0	16,031	14,36	23,07	279,64	0,5	114
	Булка	30,0	0,18	0	22,0	89,05	0	169
Итого за 4 день			18,70	14,75	74,25	436,79	0,5	
		1774,0	51,77	63,42	230,16	1580,01	48,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношении за период о калорийности			14,0%	36,1%	65,5%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 5:								
Завтрак	Каша «геркулесовая»	200,0	7,80	10,73	31,72	246,90	0,3	56
	Булка с маслом	40/10,0	3,38	8,77	19,33	165,6	0	74
	Кофейный напиток	180,0	3,0	3,25	13,84	93,72	1,0	129
2 завтрак	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27,0	9,3	128
Всего в завтрак			15,38	22,75	70,14	538,22	10,68	
Обед	Салат из свежей капусты	60,0	1,02	4,07	5,266	61,03	11,44	
	Суп с клёцками со сметаной	250/10,0	5,25	5,88	30,67	193,42	7,74	47
	Картофель тушёный с мясом	200,0	17,876	7,375	35,74	274,25	20,37	35
	Компот из сухофруктов	180,0	0,176	0	15,075	60,02	0,396	137
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,00	0,0	85
Всего в обед			26,496	17,675	113,576	700,70	66,57	
Полдник	Омлет	80,0	6,628	8,655	2,667	114,64	0,5	
	Булка	40,0	3,32	0,58	19,24	90,8	0	76
	Какао	180,0	4,49	4,87	15,17	110,3	1,5	
Всего в полдник			14,438	14,105	37,077	315,74	2,0	129
Итого за 5 день		1630,0	56,233	54,53	220,793	1549,66	79,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношении за период от калорийности			14,2%	30,8%	57,9%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6: Завтрак	Каша гречневая с сахаром, маслом	200,0	4,43	5,62	28,82	178,09	0	113,81
	Булка с маслом, Кофейный напиток мол.	40/10/ 200,0	3,38 3,92	8,78 4,48	19,33 14,56	165,6 111,12	0 1,4	74 129
2 завтрак	Сок	150,0	1,2	-	5,25	27,0	9,3	
Всего в завтрак			12,93	18,87	67,96	481,81	10,7	
Обед	Салат из свежих помидоров	60,0	0,64	4,04	2,08	48,28	21,0	11
	Суп картофельный со сметаной	250/10	3,098	4,475	27,147	156,57	15,14	84
	Котлета мясная с рожками	70/150	15,39	9,478	34,107	324,85	0,84	131
	Компот из свежих фруктов	180,0	0	0	10,64	36,42	1,24	128
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
Всего в обед			21,48	18,34	98,87	673,12	38,22	
Полдник	Блины с сахаром, маслом	170,0	7,95	11,42	39,116	292,22	2,0	75
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	7,98	29,94	0,0	147
Всего в полдник			7,95	11,42	47,096	322,16	2,0	
Итого за 6 день		1690,0	42,95	48,63	213,926	1477,09	50,92	
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношении за период от калорийности			11,1%	27,3%	59,3%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7:								
Завтрак	Каша пшённная молочная	180,0	7,68	8,91	38,2	282,58	1,2	183
	Булка с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6	0,0	180
	Кофейный напиток мол.	180,0	3,0	3,25	13,84	93,72	1,4	84
2 завтрак	Яблоко	115,0	0,46	0,0	13,23	61,75	7,13	
Всего за завтрак			14,52	20,93	83,33	593,05	9,73	
	Салат из редиса, свежего огурца, и зелёного лука	60,0	0,6	4,1	1,9	46,0	12,52	118
	Суп с вермишелью со сметаной	250/10	2,538	7,562	19,445	152,32	6,697	35
	Соте с тушёными овощами	70/150	17,92	9,433	25,674	280,51	19,98	98/175
	Компот свежих ягод	180,0	-	-	10,64	36,42	1,24	
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	22,9	107,0	0,0	
Всего за обед			23,408	21,445	82,559	622,25	40,437	
Полдник	Омлет	80,0	6,625	8,79	2,664	115,81	0,5	76
	Булка	35,0	2,905	0,455	16,835	79,0	0,0	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	7,98	29,94	1,0	150
Всего в полдник			9,53	19,365	27,479	224,75	1,5	
Итого за 7 день		1540,0	47,458	61,74	193,338	1440,05	50,667	
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношение за период от калорийности			13,5%	32,3%	53,9%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 8:								
Завтрак	Каша манная	200,0	6,82	8,95	29,07	223,40	1,5	110
	Булка с маслом	40/10,0	3,38	8,77	19,33	165,6	0	130
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	7,98	29,94	0,0	129
2 завтрак	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27,0	9,3	128
Всего за завтрак			11,4	29,12	61,63	445,94	10,8	
	Салат из свежих огурцов	60,0	0,5	4,1	2,0	44,30	2,68	
	Суп перловый рыбный	250,0	10,796	3,115	23,38	162,92	16,34	92
	Котлета рыбная с рисом	70/150,0	15,41	7,487	44,65	298,56	0,93	70
	Компот из свежих фруктов	180,0	0	0	10,64	36,42	1,24	68
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	192
Всего за обед			29,056	15,052	105,57	649,20	21,19	
Полдник	Картофельное пюре	180,0	5,835	6,38	40,46	240,45	16,5	71
	Соте мясное	53,0	6,39	4,618	2,44	77,39	0,0	73
	Булка	35,0	2,905	0,455	16,84	79,45	0,0	
	Кофейный напиток	180,0	0,3	3,25	13,84	93,72	1,0	150
Всего в полдник			18,13	14,703	73,58	491,01	17,5	
Итого за 8 день		1788	58,586	58,878	240,78	1586,15	49,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношение за период от калорийности			14,6%	29,3%	56,6%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Запеканка творожная со сладким соусом	150,0/50,0	15,69	14,49	26,16	294,08	0,5	124
	Булка с маслом	40/10,0	3,38	8,78	19,33	165,60	0,0	130
2 завтрак	Чай с сахаром	180,0	0,0	0	7,98	29,94	0,0	129
	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27,0	9,3	128
Всего за завтрак			20,27	23,26	58,77	517,62	9,8	
	Салат из свежих помидоров, огурцов и зел. лука.	60,0	0,6	4,1	2,1	47,1	18,1	91
	Суп овощной со сметаной	250/10,0	5,45	5,545	40,727	232,74	11,09	84
	Ёжики в сметанном соусе с тушёной капустой	84/150/50,0	25,584	23,59	28,89	420,29	25,76	68
	Компот из свежих фруктов	200,0	0	0	10,64	36,42	1,24	129
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	131
Всего за обед			33,98	33,585	78,367	843,55	56,19	126
	Яйцо	42,0	6,35	5,75	0,35	78,50	0	
Полдник	Булка	35,0	2,905	0,455	16,84	79,45	0	74
	Кофейный напиток молоч.	180,0	0,3	3,25	13,84	93,72	1,0	
Всего в полдник			12,255	9,455	31,03	251,67	1,0	
	Итого за 9 день	1660	66,51	66,30	167,17	1612,84	66,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношении за период от калорийности			16,2%	34,6%	49,9%			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая	200,0	7,03	9,17	43,01	272,3	1,5	112
	Булка с маслом	40/10,0	3,38	8,78	19,33	165,6	0	130
	Кофейный напиток	180,0	0,3	3,25	13,84	93,72	1,0	129
2 завтрак	Сок фруктовый	150,0	1,2	0	5,25	27,0	9,3	127
Всего за завтрак			14,61	21,19	81,43	558,62	11,8	
	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60,0	1,0	4,1	3,3	53,6	9,54	118
	Борщ со сметаной	250/10,0	2,616	4,475	11,091	109,93	17,72	95
	Шницель с картофельным пюре	80/150,0	20,86	14,23	37,045	259,87	13,71	131
	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	10,64	36,42	1,24	169
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
Всего за обед			26,826	23,155	86,986	566,82	42,21	113
Полдник	Вермишель молочная	200,0	7,43	7,665	32,587	222,89	1,5	
	Булка (батон)	35,0	2,905	0,455	16,84	79,45	0	84
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0	7,98	29,94	0,0	
Всего в полдник			10,335	5,12	57,32	332,28	1,5	
Итого за 10 день		1775,0	51,771	44,345	225,736	1457,72	55,51	
			13,9%	32,04%	60,7%			
Содержание белков, жиров, углеводов в % соотношении за период от калорийности								