

Утверждаю

Заведующий МДОУ ДС №4 г. Белинский



Панина

Е.А. Панина

Примерное
10 – дневное меню
МДОУ ДС №4 г. Белинский Пензенской области
на осеннее - зимний период
от 1,5 до 3 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Дружба» с маслом, сахаром	150	4,74	7,635	19,755	167,38	0,675	11
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом слив.	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		7,58	15,235	45,765	345,98	0,945	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из квашеной капусты	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	49
Суп гороховый вегетарианский	200	5,7	0,48	16,1	101,9	4,3	35
Вермишелевая запеканка с куриным мясом	140	17	19,1	16	290	0,04	
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		26,78	22,62	69,7	595,45	10,18	
Полдник							
Омлет	70	7,1	12,5	1,4	146,1	0,1	215
Кофейный напиток	150	2,325	2,325	12,825	77,625	1,125	9
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	15
Всего		12,185	15,175	31,125	306,325	1,225	
Итого		46,945	53,03	156,39	1291,755	22,35	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная манная с маслом, сахаром	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	15
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Всего		7,5	13,2	44,83	322,6	1,73	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	12
Всего		0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед							
Салат из свеклы отварной	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	19
Суп – рассольник домашний	150	1,25	3,1	8,9	67,9	7,1	65
Картофельное пюре с куриной котлетой	120/70	2,45/11,2	3,84/10,1	13,35/11,6	110/183,2	14,53/0,63	27/29
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		18,9	20,95	70,54	570,45	26,24	
Полдник							
Суп пшеничный молочный	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	2,13
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
Всего		6,22	7,47	41,29	251,3	1,15	
Итого		33,02	41,62	166,46	1188,35	39,12	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная ячневая с маслом, сахаром	200	4,98	5,69	21,10	153	1,46	14
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Батон пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		7,82	13,29	47,11	331,6	1,73	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из капусты с морковью	45	0,743	3,191	2,210	40,85	11,592	59
Суп - уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	27
Рис отварной с тефтелей из рыбы	100/70	3,5/8,1	0,3/3,1	39,4/5,6	266/81,8	1/0,59	57/34
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		19,963	12,291	100,73	662,05	23,422	
Полдник							
Блины	75	5,603	10,703	24,6	218	0,278	56
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	10
Всего		5,603	10,703	38,1	264,5	0,278	
Итого		33,786	36,284	195,74	1302,15	35,43	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная пшениная с маслом, сахаром	150	5,475	6,75	25,275	183,75	0,15	13
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		8,315	14,35	51,285	362,35	0,42	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,19	5,08	2,27	46	2,4	1.13
Суп перловый с картофелем	150	0,790	0,918	7,542	39,704	67,501	79
Овощное рагу с куриным мясом	100	10,6	11,9	9,9	126,75	5,6	51
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		15,96	18,398	52,992	373,054	76,101	
Полдник							
Йогурт питьевой	150	4,2	4,8	6,15	175,5	1,05	8
Батон пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	15
Всего		6,96	5,15	23,05	258,1	1,05	
Итого		31,635	37,898	137,127	1037,50	87,571	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	17
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0/0	15/38
Всего		7,6	13,98	42,41	318,85	1,73	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,332	35,332	2,52	22
Борщ с картофелем	200	1,6	4,0	11,3	87,8	7,0	59
Плов с куриным мясом	160	16	14,784	26,768	304	0,416	44
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		21,58	21,084	75,68	587,732	10,536	
Полдник							
Булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261	0	469
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Всего		5,5	8	50,78	291	0,27	
Итого		35,08	46,064	178,67	1241,582	22,536	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	150	5,475	6,75	25,275	183,75	0,15	13
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		8,315	14,35	51,285	362,35	0,42	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	12
Всего		0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед							
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	19
Суп картофельный с клецками	150/15	1,26	2,02	7,28	52	3,45	25
Ежики из куриного мяса в сметанном соусе	100/30	15,42/0,4	17,31/1,2	12,36/1,9	255,26/23,5	1,99/0	300102/354
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		21,08	24,44	54,82	540,11	9,42	
Полдник							
Вафли	60	2	17,6	37,6	308,4	0	
Кофейный напиток	150	2,325	2,325	12,825	77,625	1,125	9
Всего		4,325	19,925	50,425	386,025	1,125	
Итого		34,12	58,715	166,33	1332,485	20,965	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая с маслом, сахаром	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	17
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0/0	15/38
Всего		7,6	13,98	42,41	318,85	1,73	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	12
Всего		0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком	40	1,19	5,08	2,27	46	2,4	1.13
Суп крестьянский со сметаной	200	2,4	1,6	13,2	92,1	7,0	88
Ленивые голубцы в томатном соусе	215/50	15,2/0,54	17,3/1,86	15,6/3,46	281,8/33,45	25,6/0,77	306/462
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		22,71	26,34	67,81	613,95	36,37	
Полдник							
Пирожки печеные с повидлом	60	3,12	1,2	36,18	167,82	0,06	54
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,98	391
Всего		5,46	3,2	46,06	234,52	1,04	
Итого		36,17	43,52	166,08	1211,32	49,14	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 года до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом с сахаром	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	15
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		7,5	13,2	44,83	322,6	1,73	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,387	3,195	1,175	34,781	4,253	60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	11,63	7,12	27,959	130,91	12,38	88
Каша гречневая с куриным гуляшем с томат. соусом	150/70/50	5,7/12/0,54	4,82/11/1,86	27,45/5/3,46	202/177/33,45	0/4,5/0,77	12/39.01/462
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		33,637	28,495	98,324	738,741	22,503	
Полдник							
Яйцо	40	4,3	3,9	0,2	53	0	213
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	15
Всего		7,06	4,25	26,08	165,6	0,27	
Итого		48,597	45,945	179,754	1270,941	34,503	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый с маслом, сахаром	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,68	93
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		7,14	11,5	40,11	287,5	0,95	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из свеклы отвар.	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	19
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81,0	9,6	28
Гороховая каша с куриной котлетой	100/60	4,2/15,2235	2,3/19,069	12,5/8,76575	113/268,1725	0/0,26	50/55
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15a
Всего		25,2935	27,539	71,25575	671,5225	13,84	
Полдник							
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	10
Блины	75	5,603	10,703	24,6	218	0,278	56
Всего		5,603	10,703	38,1	264,5	0,278	
Итого		38,4365	49,742	159,27	1267,52	25,068	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная дружба с маслом ,сахаром	150	4,74	7,635	19,755	167,38	0,675	11
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	5
Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,76/0,08	0,35/7,25	16,9/0,13	82,6/66	0	15/38
Всего		7,58	15,235	45,765	345,98	0,945	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из свежих помидор и огурцов	45	0,441	3,209	1,71	42,435	6,39	
Борщ с картофелем	200	1,6	4,0	11,3	87,8	7,0	59
Куриная котлета с макаронами	76/110	14,77/4,224	3,48/0,605	12,64/22,836	140,6/113,74	0,12/0	20/37
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,6	4
Хлеб	40	2,6	0,5	13	67,6	0	15а
Всего		24,415	11,794	81,766	545,175	14,11	
Полдник							
Творожная запеканка с изюмом	110	21,24	14,58	17,715	290,265	0,84	45
Какао на молоке	150	3,435	3,78	16,125	114,0	5,52	9
Всего		24,675	18,36	33,84	404,265	6,36	
Итого		57,07	45,389	171,171	1339,42	31,415	