

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 3 до 7 лет

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория от 3 – 7 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	200	6,35	10,18	26,34	223,16	0,9	11
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		10,33	17,93	62,45	450,02	0,9	
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	53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	49
Суп гороховый вегетарианский	250	7,1	0,6	20,1	127,3	5,3	35
Вермишелевая запеканка с куриным мясом	170	20,73	24,7	21,42	391,68	0,04	
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		33,2	29,96	91,6	796,2	14,09	
Полдник							
Омлет	70	7,1	12,5	1,4	146,1	0,1	215
Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	9
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0	15
Всего		14,1	16,1	42,5	367,46	0,6	
Итого		58,03	63,99	206,35	1657,68	25,59	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория от 3 – 7 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	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	15
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Всего		10,19	15,22	61,2	418,86	1,95	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10,0	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10,0	
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	19
Суп – рассольник домашний	250	2,1	5,1	14,8	113,2	11,8	65
Картофельное пюре с куриной котлетой	150/80	3,06/12,92	4,8/11,85	20,44/13,46	137/212,0	18,16/0,73	27/29
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		23,15	26,89	96,41	735,7	35,99	
Полдник							
Суп пшеничный молочный	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	2,13
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
Всего		7,66	9,13	48,86	303,3	0,17	
Итого		41,4	51,24	216,27	1501,86	48,11	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 3 до 7лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная гречневая с маслом, сахаром	250	6,64	7,59	28,13	204	1,95	14
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Батон пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		10,62	15,34	64,24	430,86	1,95	
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	60	0,99	4,254	2,946	54,464	15,456	59
Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	27
Рис отварной с тефтелей из рыбы	150/70	5,99/8,1	7,5/3,1	35,43/5,6	278,63/81,8	1,5/0,59	57/34
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		24,62	21,954	112,436	773,694	30,396	
Полдник							
Блины	90	6,723	12,843	29,52	261,603	0,33	56
Кисель	200	0	0	18	60	0	10
Всего		6,723	12,843	47,52	321,603	0,33	
Итого		42,363	50,137	233,996	1570,157	42,676	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 3 до 7лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная пшениная с маслом, сахаром	200	7,3	9	33,7	245	0,213	13
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		11,28	16,75	69,81	471,86	0,213	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	12
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	1.13
Суп перловый с картофелем	250	1,315	1,809	12,484	68,353	12,7	78
Овощное рагу с куриным мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	8,4	51
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		22,955	25,419	74,394	533,983	25,1	
Полдник							
Йогурт питьевой	180	5,6	6,4	8,2	234,0	1,4	8
Батон пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0	15
Всего		9,5	6,9	32,2	354,86	1,4	
Итого		44,105	49,069	186,204	1404,70	36,713	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	17
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24/0,13	117,86/66	0/0	15/38
Всего		10,33	16,26	57,97	413,86	1,95	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,498	52,998	3,78	22
Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	14,1	109,8	8,8	59
Плов с куриным мясом	210	21	19,404	35,133	399	0,546	44
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		28,14	27,704	98,891	770,298	13,926	
Полдник							
Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261	0	469
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	5
Всего		5,5	8	53,78	304	0	
Итого		44,37	51,964	220,441	1532,158	25,876	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 3 – 7 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	200	7,3	9	33,7	245	0,2	13
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		11,28	16,75	69,81	471,86	0,2	
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	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	19
Суп картофельный с клецками	200/20	1,68	2,7	9,7	71	4,6	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	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		22,57	26,35	71,67	623,26	7,29	
Полдник							
Вафли	70	2	17,6	37,6	308,4	0	
Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	9
Всего		5,1	20,7	54,7	411,9	0,5	
Итого		39,35	63,8	205,98	1551,02	17,99	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория от 3 – 7 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая с маслом, сахаром	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	17
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0/0	15/38
Всего		10,33	16,26	57,97	413,86	1,95	
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	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	1.13
Суп крестьянский со сметаной	250	3,0	2,0	16,5	115,1	8,9	88
Ленивые голубцы в томатном соусе	215/50	15,2/0,54	17,3/1,8	15,6/3,46	281,8/33,45	25,6/0,77	306/462
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		24,55	26,78	82,62	705,85	39,27	
Полдник							
Пирожки печеные с повидлом	60	3,12	1,2	36,18	167,82	0,06	54
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	1,17	391
Всего		5,97	3,61	48,05	248,42	1,23	
Итого		41,25	46,65	198,44	1412,13	52,45	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория от 3 – 7 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом с сахаром	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	15
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		10,19	15,22	61,2	418,86	1,95	
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	60	0,516	4,26	1,566	46,374	5,67	60
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	12,92	7,91	31,066	152,64	13,75	88
Каша гречневая с куриным гуляшем с томатным соусом	200/70/50	8,55/12/0,54	7,23/11/1,86	41,175/5/3,46	303/177/33,45	0/4,5/0,77	12/39.01/462
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		38,766	32,86	125,427	920,964	24,49	
Полдник							
Яйцо	40	4,3	3,9	0,2	53	0	213
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0	15
Всего		8,2	4,4	36,18	213,86	0	
Итого		57,556	52,48	232,607	1597,684	36,44	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория от 3 – 7 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	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,91	93
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		9,68	12,95	54,91	372,06	0,91	
2 завтрак							
Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	12
Всего		0,4	0	9,8	44	10	
Обед							
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	19
Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,6	101,3	12,0	28
Гороховая каша с куриной котлетой	150/70	46,3/12,7015	3,5/15,846	18,8/6,02375	170/217,8725	0/0,195	50/55
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		66,4115	27,306	89,13375	762,6725	17,495	
Полдник							
Кисель	200	0	0	18	60	0	10
Блины	150	6,723	12,843	29,52	261,603	0,333	56
Всего		6,723	12,843	47,52	321,603	0,333	
Итого		83,1845	53,099	201,36	1500,34	28,738	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория от 3 до 7 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	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	11
Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,08	0,5/7,25	24,0/0,13	117,86/66	0	15/38
Всего		10,3	17,93	62,45	450,02	0,9	
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	60	0,588	4,278	2,28	56,58	8,52	
Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	14,1	109,8	8,8	59
Куриная котлета с макаронами	95/150	18,46/5,76	4,35/0,825	15,8/31,14	175,75/155,1	0,15/0	20/37
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124	0,8	4
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	15a
Всего		31,048	15,053	106,48	705,73	18,27	
Полдник							
Творожная запеканка с изюмом	80	21,24	14,58	17,715	290,265	0,84	45
Какао на молоке	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36	9
Всего		25,82	19,62	38,865	442,265	8,2	
Итого		67,568	52,633	217,595	1642,015	37,37	