Утверждаю

Заведующий МДОУ ДС №4 г. Белинский

_____Е.А. Панина

Примерное

10 – дневное меню

МДОУ ДС №4 г. Белинский Пензенской области

на весенне – летний период

от 1,5 до 3 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ценность(ккал)		
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 свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	**40**	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6	**1.7**
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	**15а**
Всего		**26,46**	**22,53**	**66,61**	**581,06**	**12,54**	
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		**46,625**	**52,94**	**153,3**	**1277,365**	**24,71**	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
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 манная с маслом, сахаром	**150**	4,66	5,6	18,82	144	1,46	**15**
Батон 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 огурцов с растительным маслом	**45**	0,387	3,195	1,175	34,781	4,253	**60**
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	**15а**
Всего		**18,667**	**20,735**	**68,305**	**556,481**	**27,113**	
Полдник							
Суп пшенный 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		**32,787**	**41,405**	**164,225**	**1174,381**	**39,993**	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
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 помидоров с репчатым луком и растительным маслом	**45**	0,495	3,218	2,025	39,92	7,938	**62**
Суп - уха	**200**	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	**27**
Рис отварной с рыбной котлетой	**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	**15а**
Всего		**19,715**	**12,318**	**100,545**	**661,12**	**19,768**	
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		**33,538**	**36,311**	**195,555**	**1301,22**	**31,776**	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
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 пшенная 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	**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	**15а**
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: весенне - летний
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	**15а**
Всего		**21,58**	**21,084**	**75,68**	**587,732**	**10,536**	
Полдник							
Творожная запеканка	**150**	24	18	25,7	378,3	0,3	**237**
Чай с сахаром	**150**	0	0	8,98	30	0,27	**5**
Всего		**24**	**18**	**34,68**	**408,3**	**0,57**	
Итого		**53,58**	**53,064**	**162,57**	**1358,882**	**22,836**	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
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 пшенная 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	**15а**
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: весенне - летний
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							
Суп крестьянский со сметаной	**200**	2,4	1,6	13,2	92,1	7,0	**88**
Ленивые голубцы в сметанном соусе	**215/30**	15,2/0,42	17,3/1,5	15,6/1,8	281,8/22,2	25,6/0	**306/66а**
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		**21,4**	**20,9**	**63,88**	**556,7**	**33,2**	
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		**34,86**	**38,08**	**162,15**	**1154,07**	**45,97**	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
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 свежей моркови и яблок	**30**	0,743	3,191	2,210	40,85	11,592	**59**
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	**15а**
Всего		**33,993**	**28,491**	**99,359**	**744,81**	**29,842**	
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		**48,953**	**45,941**	**180,069**	**1277,01**	**41,842**	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
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 помидоров с репчатым луком и растительным маслом	**45**	0,495	3,218	2,025	39,92	7,938	**62**
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	**15а**
Всего		**25,1685**	**27,347**	**69,87**	**662,692**	**8,798**	
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		**38,3115**	**49,55**	**157,88**	**1258,692**	**20,026**	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
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	**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**	