

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МДОУ «Детский сад №14 «Золушка»

З.И. Тихонова

от 01.09.2017г.



Перспективное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период МДОУ «Детский сад №14 «Золушка»

День: понедельник

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
132	1. Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	10,3	45,76	316,2	0,4	0,2	1,92	18,3	0,04
	2. Какао напиток,	180	4,84	5,1	22,22	155,63	0,06	0,23	1,95	183,01	0,64
	хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1	-	-	-	10,45	0,36
	с маслом	7	0,03	4,13	0,04	37,4	-	-	0,01	0,6	0,01
	Обед										
45	1. Суп гороховый	250	5,36	0,62	18,38	102,36	0,17	0,04	11,48	40,97	1,73
122	2. Плов из отварной курицы	200	2,6	17,46	38,97	395,39	0,12	0,17	3,41	26,33	2,17
	3. Компот с/ф	200	0,93	0	24,26	24,26	0,18	0,36	0,72	37,02	0,61
	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	1. Молоко, сухари	200	6,4	5,6		162,4					
	Ужин										
79	1. Запеканка творожная, с вареньем	125	23,99	3,44	14,93	190,11	0,06	0,3	0,63	138,12	0,6
134	2. Чай сладкий с молоком,	180	2,67	2,9	19,21	113,85	0,04	0,14	1,17	108,45	0,4
	хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1		0,02		10,45	0,36

День: вторник
Неделя первая

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
126	Завтрак										
	1. Каша пшенная молочная жидкая	200	6,67	7,94	23,37	192,81	0,14	0,24	0,98	186,77	0,71
	2. Кофейный напиток, хлеб пшеничный	180	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	с маслом.	40	4,13	1,6	28,27	144,1	-	0,02		10,45	0,36
		5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		0,6	0,01
	Обед										
	1. Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,12	16,85	105,38	0,12	0,07	16,5	16,26	1,01
	2. Биточки мясные паровые	80	14,5	5,83	5,36	123,25	0,06	0,12	-	13,46	1,0
	Капуста тушеная,	150	3,48	6,35	10,99	117,07	0,07	0,08	74,24	87,87	1,23
	3. Компот с/ф	200	0,93	0	24,26	24,26	0,18	0,36	0,72	37,02	0,61
	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	24,26	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	1. Груши	200	24,6	14,06	4,0	332,0					
134	Ужин										
	1. Омлет натуральный, свекла тушеная в сметане	150	12,16	15,85	4,8	205,41	0,09	0,46	0,27	151,17	1,98
		108	2,0	4,63	10,46	91,71	0,03	0,05	12,65	53,66	1,58
	2. Чай сладкий	180	0,06	0,02	14,98	59,85				0,45	0,05
	хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1		0,02		10,45	0,36

День: среда
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша рисовая молочная жидкая	200	5,78	9,95	27,89	225,42	0,08	0,24	1,95	183,42	0,39
	2. Кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный	200 40	4,56 4,13	4,84 1,6	23,21 28,27	155,43 141,1	0,06 0	0,23 0,02	1,95 0	180,45 10,45	0,2 0,36
	с сыром	15	0,35	0,44		5,4			0,01	13,2	0,02
	Обед										
	1. Щи со сметаной	250	1,7	0,26	8,37	50,08	0,06	0,05	30,45	37,96	0,69
	2. Колбаски детские (сосиски) отварные, картофельное пюре	100 150	11,22 3,37	24,38 5,84	0,41 19,69	236,22 145,33	0,2 0,15	0,15 0,14	- 2,09	0,5 60,24	6,83 104
	3. Компот из свежих яблок хлеб ржаной	200 50	0,18 3,36	0,18 0,66	29,64 29,27	120,47 139,2	0,01 0,07	0,01 0,02	4,41	7,8 13,2	1,05 1,86
	Полдник										
	1. Молоко, печенье	200 30	6,4 2,25	5,6 2,94	9,4 2,32	162,4 125,1	0,02	0,02		87,0	0,63
	Ужин										
	1. Сырники твороженные запеченные, со сметанным соусом	130 50	24,25 0,83	55,74 2,4	24,52 1,48	250,04 38,5	0,07 0,01	0,28 0,02	0,5 0,04	126,54 16,36	0,66 0,08
	2. Чай сладкий, хлеб пшеничный	180 40	0,06 4,13	0,02 1,6	14,98 28,27	59,85 141,1	-	- 0,02	0	0,45 10,45	0,05 0,36

День: четверг
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Вермишель молочная жидкая	200	7,8	10,14	34,24	260,22	0,11	0,24	1,95	196,6	0,5
	2. Кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный	200 40	4,56 4,13	4,84 1,6	23,21 28,27	155,43 141,1	0,06 0	0,23 0,02	1,95 0	180,45 10,45	0,2 0,36
	с маслом	7	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01	0	0,6	0,01
	Обед										
	1. Рассольник со сметаной	250	2,41	1,14	16,95	88,43	0,11	0,07	17,92	23,59	0,98
	2. Гуляш из отварного мяса в смет. соусе, каша гречневая рассыпчатая	100 150	13,16 7,6	9,42 7,76	2,71 34,32	148,0 237,16	0,03 0,26	0,08 0,13	0,36	19,08 13,76	1,78 3,03
	3. Компот из с/фр. хлеб ржаной	200 50	0,93 3,36	0 0,66	24,26 29,64	24,26 139,2	0,18 0,07	0,36 0,02	0,72	37,02 13,8	0,61 1,86
	Полдник										
	1. Йогурт	200	9,0	5,76	15,3	156,6	0,05	0,27	1,08	214,2	0,18
	Ужин										
	1. Рагу овощное	200	3,78	4,59	21,32	143,06	0,15	0,12	42,4	46,9	1,47
	2. Чай сладкий, хлеб пшеничный	200 70	0,06 4,13	0,02 1,6	14,98 28,27	59,85 141,1	0 -	0 -	0 0,02	0,45 10,45	0,05 0,36

День: пятница
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,67	7,94	23,37	192,81	0,14	0,24	1,98	186,77	0,71
	2. Кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный	200 40	4,56 4,13	4,84 1,6	23,21 28,27	155,43 141,1	0,06 0	0,23 0,02	1,95 0	180,45 10,45	0,2 0,36
	с маслом слив.	7	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01	0	0,6	0,01
	Обед										
	1. Борщ с фасолью со сметаной	250	3,85	1,13	14,53	84,88	0,1	0,08	20,83	53,56	1,6
	2. Рыба припущенная с овощами, Картофельное пюре, огурец свежий	80 180	13,83 3,37	3,14 5,84	1,23 19,69	83,72 145,33	0,07 0,15	0,05 0,14	1,2 2,09	21,0 60,24	0,69 1,04
	3. Компот из с/фр. хлеб ржаной	200 50	0,93 3,36	0 0,66	24,26 29,64	24,26 139,2	0,18 0,07	0,36 0,02	0,72	37,02 13,8	0,61 1,86
	Полдник										
	1. Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,2	0,04	14,0	2,8
	Ужин										
	1. Каша молочная «Дружба»	200	6,75	10,23	30,67	242,97	0,12	0,24	1,95	189,08	0,63
	2. Чай сладкий, домашняя булочка	180 75	0,06 6,69	0,02 9,22	14,98 46,18	59,85 294,38	0 0,11	0 0,08	0 0,29	0,45 32,93	0,05 0,83

День: вторник
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
126	Завтрак										
	1. Каша из. овсян. хл. молочная жидкая	200	6,84	10,99	25,45	229,22	0,15	0,25	1,95	194,98	0,93
	2. Кофейный напиток, хлеб пшеничный	200	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	с сыром.	40	4,13	1,6	28,27	144,1	-	0,02		10,45	0,36
		15	0,35	0,44	0	5,46		0	0,01	13,2	0,02
	Обед										
	1. Суп картофельно-перловый	250	2,04	2,37	15,96	93,64	0,12	0,07	19,28	13,97	0,94
	2. Мясные тефтели	160	17,57	21,06	24,3	357,08	0,09	0,17	2,24	27,73	2,69
	Гороховое пюре	150	5,54	4,79	35,3	206,4	0,09	0,03	0	10,1	0,81
	3. Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	0,01	0	6,4	7,12	0,17
	хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02	0	13,8	1,86
	Полдник										
	1. Молоко, пряник	200	6,4	5,6	9,4	162,4					
		30	2,25	2,94	2,32	125,1	0,02	0,02		87,0	0,63
134	Ужин										
	1. Рагу овощное	200	3,78	4,59	21,32	143,06	0,15	0,12	42,4	46,9	1,47
	2. Чай сладкий	200	0,06	0,02	14,98	59,85	0	0	0	0,45	0,05
	хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1		0,02		10,45	0,36

День: среда
Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	1. Каша рисовая молочная жидкая	200	5,78	9,95	27,89	225,42	0,08	0,24	1,92	183,42	0,39
	2. Кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный	200	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	с маслом	40	4,13	1,6	28,27	141,1	0		0	10,45	0,36
		7	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01	0	0,6	0,01
	Обед										
	1. Свекольник со сметаной	250	1,2	0,24	9,78	46,2	0,07	0,04	12,0	6,0	0,54
	2. Икра кабачковая, картофель по- домашнему	50	0,35	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,05	0,35
	3. Компот из свежих яблок	230	17,58	16,95	27,33	332,26	0,25	0,24	33,2	28,08	3,62
	хлеб ржаной	200	0,18	0,18	29,27	120,47	0,01	0,01	4,41	7,8	1,05
		50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	1. Кисель, печенье	200			19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	
		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		8,7	0,63
	Ужин										
	1. Запеканка творожная с изюмом, с вареньем	130	24,03	3,72	24,35	230,81	0,07	0,3	0,64	139,03	0,72
	2. Чай сладкий, хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	14,98	59,85	-	-	0	0,45	0,05
		40	4,13	1,6	28,27	141,1		0,02		10,45	0,36

День: четверг
Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша гречневая молочная жидкая	200	6,9	10,41	24,51	220,42	0,15	0,27	1,92	188,58	1,5
	2. Кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный	200	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	с сыром	40	4,13	1,6	28,27	144,1	0	0,02	0	10,45	0,36
		15	0,35	0,44	27,21	5,46		0	0,01	13,2	0,02
	Обед										
	1. Суп картофельный с крупой (геркулес)	250	2,4	3,12	16,85	105,39	0,12	0,07	16,5	16,26	11,01
	2. Ленивые голубцы с отварным мясом	230	18,06	20,57	22,08	347,55	0,12	0,2	73,53	104,9	3,23
	3. Компог из с/фр.	200	0,93	0	24,26	24,26	0,18	0,36	0,72	37,02	0,61
	хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	1. Молоко, вафли	200	6,4	5,6		162,4	0	0			0
		30	0,84	0,99	23,19	106,2	0,01	0,01		4,8	0,45
	Ужин										
	1. Детские колбаски (сосиски)	100	11,22	24,38	0,41	236,22	0,2	0,15		0,5	6,83
	Вермишель отварная	150	5,55	8,9	35,33	243,8	0,09	0,03	0	11,07	0,82
	2. Чай с лимоном, хлеб пшеничный	200	0,15	0,03	15,28	63,25	-	-	4,0	4,45	0,11
		40	4,13	1,6	28,27	141,1		0,02		10,45	0,36

День: пятница
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша молочная манная жидкая	200	6,44	9,95	18,38	225,42	0,09	0,24	1,92	184,9	138,0
	2. Кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный	200 40	4,56 4,13	4,84 1,6	23,21 28,27	155,43 141,1	0,06 0	0,23 0,02	1,95 0	180,45 10,45	0,2 0,36
	с маслом слив.	7	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01	0	0,6	0,01
	Обед										
	1. Суп крестьянский с крупой	250	2,46	5,49	13,65	114,4	0,09	0,04	20,0	25,4	2,83
	2. Котлеты рыбные паровые, Картофельное пюре, помидор свежий	70 180	20,14 3,37	8,48 5,84	8,4 19,69	189,6 145,33	0,12 0,15	0,27 0,14		51,51 60,24	2,06 1,04
	3. Компот из с/фр. хлеб ржаной	200 50	0,93 3,36	0 0,66	24,26 29,64	24,26 139,2	0,18 0,07	0,36 0,02	0,72	37,02 13,8	0,61 1,86
	Полдник										
	1. Кефир пастила	200 30	5,08 0,23	5,6 0,02	7,01 24,93	103,33 93,0	0,05	0,3	1,23	210,16	0,19
	Ужин										
	1. Яйцо вареное вкрутую Капуста тушеная	40 150	13,0 3,48	12,0 6,35	1,0 10,99	157,0 117,07	0 0,07	0 0,07		74,24	87,87 1,23
	2. Чай сладкий,	200	0,06	0,02	14,98	59,85	0	0	0	0,45	0,05

	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1	0	0,02		10,45	0,36
--	----------------	----	------	-----	-------	-------	---	------	--	-------	------