



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МДОУ «Детский сад № 14 «Золушка»

Тихонова З.И.

От 03.09.2018 г.

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

День недели: понедельник

Неделя первая

Порец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1. Молочная каша геркулес.	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 с маслом	40 7	4,13 0,03	1,6 4,13	28,27 0,04	144,1 37,4	-	-	- 0,01	10,45 0,6	0,36 0,01
45 122	Обед										
	1. Бульон куриный, гренки	250	5,36	0,62	18,38	102,36	0,17	0,04	11,48	40,97	1,73
	2. Плов с отварной курицей	200	2,6	17,46	38,97	395,39	0,12	0,17	3,41	26,33	2,17
	3. Компот, яблочный св. Хлеб ржаной	200 60	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										
	Молоко Пастила	200	6,4	5,6		162,4					
79	Ужин										
	1. Запеканка творожная со сл.	125	23,99	3,44	14,93	30,11	0,06	0,3	0,63	138,12	0,6

134	подл.										
	2.Чай сладкий	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 недели: вторник

Неделя первая

№рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак <i>не жидкая</i>										
	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	200	6,67	7,94	23,37	192,81	0,14	0,24	0,98	186,77	0,71
	2.Кофейный напиток	180	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный, сыр	40 5	4,13 0,03	1,6 4,13	28,27 0,04	144,1 37,4	-	0,02	-	10,45 0,6	0,36 0,01
45 122	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.Солянка с мясом	200	3,6	17,46	16,2	140,0	0,12	0,17	3,41	26,33	2,17
	3.Компот, яблочный св. Хлеб ржаной	200 60	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										
	Молоко Пряник	200	6,4	5,6	9,4	162,4					
79 134	Ужин										
	1.Омлет натуральный,	150	12,16	15,85	14,93	205,41	0,09	0,46	0,27	151,17	1,98
	Свекла тушеная в сметане	108	2,0	4,63	10,46	91,71	0,03	0,05	12,65	53,66	1,58
	2.Чай сладкий Хлеб пшеничный	180 40	0,06 4,13	0,02 1,6	14,98 28,27	59,85 144,1		0,02		0,45 10,45	0,05 0,36

День недели: среда

Неделя первая

№рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	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	200	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный, Масло сливочное	40 7	4,13 0,03	1,6 4,13	28,27 0,04	144,1 37,4	-	0,02 0,01	-	10,45 0,6	0,36 0,01
45 122	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.Мясные котлеты	70	14,5	5,83	5,36	123,25	0,06	0,12		13,41	1,0
	<i>к.а.ж.т.о.с.р. н.к.р.е.</i> 3.Компот, яблочный св.	130	5,54	8,9	35,33	206,4	0,09	0,03		11,07	0,82
	<i>п.о.ш.и.г.с.в.</i> 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										
	Груша	75-100									
79 134	Ужин										
	1.Сырники творожные со сметанным соусом	130 50	24,25 0,83	5,75 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	0,966 0,08
	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 недели: четверг

Неделя первая

Порец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	200	6,67	7,94	23,37	192,81	0,14	0,24	0,98	186,77	0,71
	2.Кофейный напиток	200	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный, Масло сырковое	40 7	4,13 0,03	1,6 4,13	28,27 0,04	144,1 37,4	-	0,02 0,01	-	10,45 0,6	0,36 0,01
45 105	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.Мясные тефтели, макароны отварные	80 130	14,1 5,54	14,4 4,79	9,77 35,33	225,2 206,4	0,07 0,09	0,13 0,03	1,8	20,57 10,01	2,19 0,81
	3.Компот из фруктов	200	0,93		24,26	24,4726	0,18	0,36	0,72	37,02	0,61
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,27	139,2	0,07	0,02		13,2	1,86
	Полдник										
	Какао, печенье	75-100 30	4,84 2,25	5,1 2,94	22,22 22,23	155,63 123,1	0,06 0,02	0,23 0,02	1,95	183,01 8,7	0,64 0,63
79 134	Ужин										
	1.Рагу овощное	200	3,78	4,59	21,32	143,06	0,15	0,12	424	46,9	1,47
	2.Чай сладкий Хлеб пшеничный	200 40	0,06 4,13	0,02 1,6	14,98 28,27	59,85 144,1			0,02	0,45 10,45	0,05 0,36

День недели: пятница

Неделя вторая

№рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	200	6,67	7,94	23,37	192,4281	0,14	0,24	1,98	186,77	0,71
	2.Кофейный напиток	180	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный с сырковой массой	40 7	4,13 0,03	1,6 04,13	28,27 0,04	141,1 37,4	-	0,02	-	10,45 0,6	0,36 0,01
45 105	Обед										
	1.Борщ с фасолью, сметаной	250	3,85	1,13	14,53	84,88	0,1	0,08	20,83	53,56	1,6
	2.Рыбные котлеты	100	15,81	4,28	10,67	139,53	0,09	0,07	0,4	24,15	0,96
	Картофельное пюре, огурец	180	3,37	5,84	16,69	145,33	0,15	0,14	2,09	60,24	10,4
	3.Компот из с/фр.	200	0,93		24,26	24,26	0,18	0,36	0,72	3 7,02	0,61
Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86	
	Полдник										
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,2	0,04	14,0	2,8
79 134	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	200	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 недели: понедельник

Неделя

№рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	10,3	45,76	316,2	0,4	0,2		18,3	0,04
	2.Какао	200	4,84	5,1	22,22	155,63	0,06	0,23	1,95	180,01	0,64
	Хлеб пшеничный масло	40 7	4,13 0,003	1,6 0,04	28,27 0	141,1 37,4	-	0,02 0,1	- 0	10,45 0,6,	0,36 0,01
45 105	Обед										
	1.Суп гороховый	250	2,04	2,37	15,96	93,64	0,12	0,07	19,28	13,97	0,94
	2.Курица отварная, Макароны отварные	100	17,58	21,06	21,06	357,08	0,09	0,17	2,24	27,73	2,69
	3.Компот Хлеб ржаной	200 50	0,14 3,36	0,02 0,66	24,69 29,64	101,2 139,2	0,01 0,07		6,4	7,12 13,8	1,04 1,86
	Полдник										
	1.Молоко Сушка	200 30	6,4 2,25	5,6 2,94	9,4 2,32	162,4 125,2	0,02	0,02		87,0	0,63
79 134	Ужин										
	1.Вареники ленивые из творога со смет. соусом	150	23,43	1,77	19,39	190,56	0,05	0,29	0,5	125,95	0,61
	2.Чай сладкий Хлеб пшеничный	200 40	0,06 4,13	0,02 1,6	14,98 28,27	59,85 144,1		0,03 0,02		0,42 10,45	0,05 0,36

День недели: вторник

Неделя

№рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша овсяная молочная, жидкая	200	6,84	10,99	25,45	229,22	0,15	0,25	1,95	194,98	0,93
	2.Кофейный напиток	200	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	141,1	-	0,02	-	10,45	0,36
	Сыр	15	0,35	0,44	0	5,46			0,01	13,2	0,02
45 105	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.Ежики со смет.соусом	100	17,58	21,06	21,06	357,08	0,09	0,17	2,24	27,73	2,69
	3.Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,69	101,2	0,01		6,4	7,12	1,04
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	1.Молоко	200	6,4	5,6	9,4	162,4					
	Пряник	30	2,25	2,94	2,32	125,2	0,02	0,02		87,0	0,63
79 134	Ужин										
	1.Оладьи с песком и маслом	90	6,9	9,26	40,95	273,8	0,07	0,3			
	2.Чай сладкий	200	0,06	0,2	14,98	59,85		0,03		0,45	0,05

День недели: среда

Неделя

№рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша пшенная молочная, жидкая	200	7,8	10,14	34,24	260,22	0,11	0,24	1,9,	186,77	0,71
	2.Кофейный напиток	180	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	141,1	-	0,02	-	10,45	0,36
	Масло	7	0,03	4,13	0,04	37,4			0,01	0,6	0,01
45 105	Обед										
	1.Рассольник	250	2,41	1,14	16,95	88,43	0,11	0,07	17,92	23,59	0,98
	2.Картофель по – домашнему	230	17,58	16,95	27,33	332,26	0,25	0,24	33,2	28,08	3,62
	3.Компот	200	0,93		24,26	24,26	0,18	0,36	0,72	3 7,02	0,61
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	Яблоко	75-100									
79 134	Ужин										
	1.Запеканка творожная с изюмом и сл.подливой	125	23,99	3,472	24,35	230,81	0,07	0,3	0,64	139,03	0,72
	2.Чай сладкий	200	0,06	0,02	14,98	59,85		0,03		0,45	0,05
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1		0,02		10,45	0,36

День недели: четверг

Неделя

№реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,67	7,94	23,37	192,81	0,14	0,24	1,98	186,77	0,71
	2.Кофейный напиток	180	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	141,1	-	0,02	-	10,45	0,36
	Сырковое масло	7	0,03	4,13	0,04	37,4			0,01	0,6	0,01
45 105	Обед										
	1.Свекольник	250	2,36	2,71	16,76	101,25	0,09	0,08	19,12	33,53	1,42
	2.Гуляш, рис отварной	70	13,83	3,4	1,23	83,72	0,07	0,05	1,2	21,0	0,69
	3.Компот	180	3,37	5,84	16,69	145,33	0,15	0,14	2,09	60,24	10,4
	Хлеб ржаной	200	0,93		24,26	24,26	0,18	0,36	0,72	37,02	0,61
		50	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02		13,8	1,86
	Полдник										
	Молоко	200	6,4	5,6	20,2	162,4					
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0,01	0,01		4,8	0,45
79 134	Ужин										
	1.Винегрет	150	2,4	7,3	13,96	131,87	0,1	0,07	18,01	35,32	1,35
	Сельдь соленая	70									
	2.Чай сладкий	200	0,06	0,02	14,98	59,85		0,03		0,45	0,05
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1		0,02		10,45	0,36

День недели: пятница

Неделя

Порец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины мг			Мин.вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
132	Завтрак										
	1.Каша мачная молочная, жидкая	200	6,44	9,95	27,21	225,42	0,09	0,24	1,95	184,9	0,38
	2.Кофейный напиток	180	4,56	4,84	23,21	155,43	0,06	0,23	1,95	180,45	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	141,1	-	0,02	-	10,45	0,36
	Масло сливочное	7	0,03	4,13	0,04	37,4			0,01	0,6	0,01
45 105	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.Рыба тушеная	70	13,83	3,4	1,23	83,72	0,07	0,05	1,2	21,0	0,69
	Картофельное пюре, помидор	180	3,37	5,84	16,69	145,33	0,15	0,14	2,09	60,24	10,4
	3.Компот из с/фр.	200	0,93		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										
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,2	0,04	14,0	2,8
79 134	Ужин										
	1.Сосиски	70	7,48	16,25	0,27	177,48	0,13	0,1		23,8	1,22
	Вермишель отварная	150	5,55	8,9	35,33	243,8	0,09	0,03		11,7	0,82
	2.Чай сладкий	200	0,06	0,02	14,98	59,85		0,02		0,45	0,05
	Хлеб пшеничный	40	4,13	1,6	28,27	144,1				10,45	0,36