

Утверждаю приказ № 7 от «12» 01 2016 г.

Заведующая МДОУ детский сад «Колосок»

Канепена В.Д. 



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День: День 1

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Макароны с маслом	100	4.1	3.9	20.84	138.25	0.04	0.01	0	4.21	0.54
Чай с сахаром	170	2.6	10.2	11.05	41.89	0	0.005	5.1	9.86	0.459
Вафли	7	0.23	0.2	5.42	24.79	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый и овощной	200	0.2	1	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
ОБЕД										
Суп крестьянский со сметаной на к/б	200	1.62	2.42	13.2	92.08	0.1	0.06	7.08	38.2	0.92
Капуста тушеная	150	4.5	2.44	12.26	102.81	0.03	0.06	1.905	51.33	2.13
Тефтели мясные	70	9.45	10.93	4.26	147.86	0.049	0.105	0.84	9.611	1.792
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Каша кукурузная жидкая	180	9.9	5.99	20.38	194.8	0.09	0.18	0.81	171.738	0.81
Кофейный напиток на молоке	180	4.54	4.12	19.35	130.81	0.108	0.27	6.624	171.558	0.126
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.71	55.91	164.79	1212.39	0.406	0.746	27.079	507.533	10.189
Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		38.71	55.91	164.79	1212.39	0.406	0.746	27.079	507.533	10.189

День: День 3

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	6	1.61	1.56	0	21.12	0.002	0.023	0.168	62.4	0.072
Каша овсяная молочная жидкая	150	7.82	5.07	19.4	168.71	0.075	0.15	0.675	139.395	0.54
Какао напиток с молоком	170	4.08	4.08	18.67	125.66	0.034	0.17	0.765	157.182	0.153
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Бананы	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	10.6	8
ОБЕД										
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0.54	3.48	14.52	85.64	0.08	0.08	2.96	23.58	0.58
Икра овощная	40	3.4	1.85	12.6	123.37	0.036	0.072	8.85	47.75	1.15
Каша перловая рассыпчатая	150	7.23	8.55	41.18	270.51	0.21	0.105	0	14.235	4.545
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	7.54	10.53	2.17	118.06	0.024	0.064	0.288	15.264	1.424
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Винегрет с растительным маслом	45	2.34	0.72	3.78	41.18	0.027	0.023	4.95	12.015	0.405
Чай с сахаром	200	2.6	10.2	11.05	41.89	0	0.005	5.1	9.86	0.459
Печенье витаминизированное	10	1.15	2.05	6.6	47	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.45	66.37	234.92	1600.66	0.546	0.778	34.476	529.307	17.94

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		42.45	66.37	234.92	1600.66	0.546	0.778	34.476	529.307

День 4

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная жидкая	150	7.82	5.24	18.75	166.79	0.075	0.165	0.675	138.36	1.125
Кофейный напиток на молоке	180	4.54	4.12	19.35	130.81	0.108	0.27	6.624	171.558	0.126
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	0.3	34
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	45	0.09	1.39	2.92	18	0.066	0.03	6	12	0.42
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	1.7	3.74	10.18	72.82	0.1	0.08	9.88	48.16	1.04
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16.7	16.98	14.56	303.88	0.14	0.22	8.7	71.84	2.88
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Ленивые вареники с маслом и сахаром	45	2.34	0.72	3.78	41.18	0.027	0.023	4.95	12.015	0.405
Молоко витаминизированное	180	3.06	12	13	49.28	0	0.06	6	11.6	0.54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		39.79	62.17	174.59	1279.89	0.574	0.914	103.549	502.859	41.148

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
	39.79	62.17	174.59	1279.89	0.574	0.914	103.55	502.859	41.148

День: День 5

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	9	6.6	20.64	187.04	0.04	0.14	0.9	106	0.46
Какао-напиток на молоке	180	5.76	5.58	20.12	152.84	0.036	0.216	0.972	199.026	0.63
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Яблоко	200	0.2	1	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
ОБЕД										
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1.9	3.38	12.24	94.74	0.1	0.08	7.3	42.6	0.88
Рагу овощное	150	5.09	3.75	14.45	126.31	0.09	0.12	8.43	96.36	1.065
Котлеты рыбные паровые	80	0.71	20.28	5.18	100.73	0.016	0.128	0	34.56	0.296
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	170	2.6	10.2	11.05	41.89	0	0.005	5.1	9.86	0.459
Пирожок с яблоком	65	6.94	4.22	24.32	188.16	0.052	0.052	0.545	25.935	0.728
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.77	69.72	191.22	1338.02	0.372	0.797	27.967	565.367	7.93

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		33.77	69.72	191.22	1338.02	0.372	0.797	27.967	565.367

День: День 6

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Плов из риса с курагой	150	4.77	3.62	42.66	229.08	0.045	0.045	0.48	28.17	0.84
Чай с сахаром	170	2.6	10.2	11.05	41.89	0	0.005	5.1	9.86	0.459
Печенье с вареной сгущенкой	10	1.15	2.05	6.6	47	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	150	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
ОБЕД										
Суп рыбный	200	0.6	12.74	9.22	105.44	0.08	0.1	5.9	48.6	0.68
Салат свекольный с чесноком	45	5.4	2.93	14.71	123.37	0.036	0.072	8.85	47.75	1.15
Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	140	5.24	5.78	6.08	98.05	0.049	0.056	2.758	12.243	1.064
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб пшеничный	50	0.75	2.15	14.65	150.1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пудинг манный	120	6.53	5.2	26.52	188.66	0.036	0.096	0.096	51.036	0.624
Кисель	200	0	0	19.6	80	0.6	0.63	9	30	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.44	48.41	202.88	1282.89	0.894	1.06	42.904	266.885	20.279

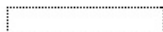
Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		27.44	48.41	202.88	1282.89	0.894	1.06	42.904	266.885

День 7 Категория:

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	10	1.75	1.62	0	21.12	0.002	0.023	0.168	62.4	0.072
Каша пшеничная молочная жидкая	200	10.18	6.32	26.34	223.16	0.08	0.2	0.9	183.8	0.54
Кофейный напиток на молоке	180	4.54	4.12	19.35	130.81	0.108	0.27	6.624	171.558	0.126
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Йогурт	115	5	2.4	16.8	123	0.02	0.02	4	14	2.8
ОБЕД										
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	2	3.78	15.5	112.52	0.14	0.1	11.72	42.08	1.14
Голубцы ленивые с отварным мясом	140	5.12	5.12	6.54	93.25	0.028	0.049	16.198	28.168	0.854
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сырники творожные, запеченные	120	16.16	20.6	15.67	299.89	0.072	0.336	0.276	175.512	0.924
Соус сметанный сладкий	25	1.38	0.91	1.98	33.4	0.007	0.025	0.065	25.975	0.06
Кисель	150	0	0	17.6	75	0.6	0.6	25	7	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48.37	60.25	186	1498.07	0.475	1.059	40.671	740.519	7.128

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг



День 8

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная жидкая	200	9.96	6.04	31.32	239.34	0.06	0.22	0.9	188.74	0.56
Какао напиток на молоке	180	4.54	4.12	19.35	130.81	0.108	0.27	6.624	171.558	0.126
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Бананы	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0.6	8
ОБЕД										
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1.74	3.08	5.42	64.98	0.06	6.7	9.98	59.14	0.88
Вермишель с маслом	100	4.1	3.9	20.84	138.25	0.04	0.01	0	4.21	0.54
Котлета мясная рубленая паровая	80	4.73	11.77	4.35	100.04	0.048	0.096	0	10.88	0.816
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	3.48	6.63	3.09	70.03	0.049	0.049	3.024	27.006	0.518
Чай с сахаром	170	2.6	10.2	11.05	41.89	0	0.005	5.1	9.86	0.459
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.29	64.02	200.37	1342.86	0.423	7.436	36.348	509.02	12.511
Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		35.29	64.02	200.37	1342.86	0.423	7.436	36.348	509.02	12.511

День 9

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	10	1.61	1.56	0	21.12	0.002	0.023	0.168	62.4	0.072
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	9.9	5.99	20.38	194.8	0.09	0.18	0.81	171.738	0.81
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	180	4.54	4.12	19.35	130.81	0.108	1.27	6.624	171.558	0.126
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2.3	19
ОБЕД										
Суп овощной на к/б	200	0.68	5.76	19.16	118.06	0.16	0.08	6.78	65.04	2.1
Пюре картофельное	150	4.68	3.26	8.04	123.9	0.105	10.53	3.135	55.08	0.735
Суфле куриное на сметанном соусе	70	4.44	11.01	1.7	87.93	0.084	0.763	0.035	19.901	3.612
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Кукуруза пропаренная	45	2.69	2.29	3.8	48.64	0.153	0.09	11.376	12.213	0.329
Омлет натуральный	60	2.49	17.88	4.77	109.3	0.024	0.152	0.496	49.456	0.472
Чай с сахаром с лимоном	170	2.6	10.2	11.05	41.89	0	0.005	8.4	9.86	0.459
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.67	80.15	182.5	1384.97	0.764	13.159	43.544	484.834	28.327
Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		36.67	80.15	182.5	1384.97	0.764	13.159	43.544	484.834	28.327

День: День 10
 Дети 1-3
 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная жидкая	150	7.82	5.24	18.75	166.79	0.075	0.165	0.675	138.36	1.125
Чай сладкий с молоком	170	2.75	2.65	15.05	92.89	0.017	0.119	0.561	108.885	0.544
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Бананы	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2.3	19
ОБЕД										
Суп гороховый с гречками	200	2.56	4	10.7	101.56	0.12	0.08	3.98	39.06	0.98
Капуста тушеная	150	6.72	3.18	6.98	119.7	0.045	0.06	16.95	88.95	1.26
Фрикадельки мясные	70	7.87	10.53	4.28	131.61	0.042	0.084	0	6.174	1.603
Компот из сухофруктов	180	0	0.94	24.26	96.7	0.018	0.036	0.72	37.026	0.612
Хлеб ржаной	40	0.4	2.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Молоко	180	5.3	5.42	9.12	110.84	0.6	0.6	30	9	0
Ватрушка с творогом	65	7.08	6.81	21.52	186.74	0.052	0.104	0.033	44.096	0.592
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.07	52.84	159.72	1311.44	0.989	1.248	57.919	473.851	25.716

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг