

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Малиновский детский сад №14 "Берёзка"

Т. Г. Бужанова



МДОУ
Малиновский
детский сад
№14 "Берёзка"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ - ЗИМА

День 1 - ый Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом	200/250	4,5	9,5	30,2	159	0,04	0,02	3,4	11,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	0,07	0,02	84	0,04	0,14	1,2	113,2	0,12
Бутерброд с маслом сливочным	45	3,2	4,6	19,3	122	0,06	0,04	0	11,63	0,75
Итого:		10,5	14,2	49,5	365	0,14	0,2	4,6	135,93	1,27
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	180	0,9		13,2	79	0,002	0,02	3,6	12,6	2,5
Печенье	20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Итого:		2,5	1,8	28	163	0,002	0,02	3,6	18,4	2,9
ОБЕД										
Щи со свежей капустой на м/б с мясом, со сметаной	200/250	3,7	3,4	6,7	74	0,04	0,03	20,3	51	0,7
Запеканка картофельная с мясом	200/250	11,8	8,7	26,9	275	0,1	0,12	23,6	24	1,8
Свекла отварная	80	2	2	7,8	38	0,02	0,04	7,12	36	1,4
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	10	32				10	0,3
Батон нарезной	35	2,8	0,4	16,9	83	0,058	0,018	0	8,05	0,7
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		20,9	13,0	81,705	571	0,3	0,2	51,0	143,05	6,5
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с соусом молочным	120/150	17,3	16,1	10,5	216	0,065	0,249	0,231	143,8	0,7
Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,3		13,7	54			2	14,4	0,7
Итого:		17,6	16,1	24,2	270	0,1	0,2	2,2	158,2	1,4
ВСЕГО:		51,5	45,0	183,4	1369	0,5	0,7	61,5	455,6	12,1

День 2 - ой	Наименование блюдо и	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные
-------------	----------------------	-------	------------------	----------------	----------	-------------

продуктов	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом	200/250	4,7	6,9	19,9	154	0,24	0,01	1	147,7	1,4
Чай с молоком	180/200	3,3	2,9	15,4	92	0,05	0,2	1,3	150	0,7
Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,36	95	0,064	0,024	0	9,2	0,8
Итого:		11,2	10,2	54,7	341	0,4	0,2	2,3	306,9	2,9
2 - ой ЗАВТРАК										
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД										
Суп картофельный с горохом на м/б с мясом	200/250	12,4	6,8	22,2	156	0,12	8,3	5,8	50,3	1,8
Биточки рубленые из говядины	70	10,9	8,2	11,2	162	0,07	0,1	0,1	30,4	1
Капуста тушеная	150	3	4,9	13,7	141	0,05	0,05	25,5	87	1,2
Компот из сушеных фруктов	180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		29,9	20,46	87,6	642	0,332	8,502	32,1	211,1	6,2
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Шницель рыбный натуральный	70	11,7	0,3	0,0	50,3	0	0	0	0	2,2
Картофельное пюре	150	2,92	4,67	35,1	206					
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	10	32				10	0,3
Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,015		6,9	0,6
Итого:		17,05	0,57	59,59	360	0,05	0,015	0	16,9	3,1
ВСЕГО:		58,6	31,6	211,7	1387	0,8	8,8	44,4	550,9	14,4

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/250	4,3	8,4	26,1	159	0,1	0,03	1,3	132	1,7
Какао с молоком	180/200	3,2	3,2	15,5	107	0,05	0,17	1,4	137,6	0,5
Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,36	95	0,064	0,024	0	9,2	0,8
Итого:		10,7	12	60,96	361	0,214	0,224	2,7	278,8	3
2 - ой ЗАВТРАК										
Йогурт	150	5,6	6,4	19,4	154				10	0,3

Итого:		5,6	6,4	19,4	154	0	0	0	10	0,3
ОБЕД										
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/250	2,9	6,1	8,3	127	0,07	0,04	10,3	49,8	1,2
Жаркое по-домашнему	200	23,2	20,6	20,6	229	0,7	0,2	8,1	26,8	3,4
Компот из сушеных фруктов	180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		29,7	27,26	69,4	539	0,9	0,3	19,1	120	6,8
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макаронник с маслом	155	6,4	11,2	36,2	180	0,076	0,053		13,7	1,4
Чай с сахаром и лимоном	180/8/5	0,3		13,7	54			2	14,4	0,7
Батон нарезной	35	2,8	0,4	16,9	83	0,058	0,018	0	8,05	0,7
Итого:		9,5	11,6	66,8	317	0,1	0,1	2	36,15	2,8
ВСЕГО:		55,5	57,5	216,6	1371	1,2	0,6	23,8	445	12,9

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом	200/250	2,1	8,1	20,8	157	0,06	0,02	1,29	129	0,5
Чай с молоком	180/200	3,3	2,9	15,4	92	0,05	0,2	1,3	150	0,7
Бутерброд с маслом сливочным	45	3,2	4,6	19,3	132	0,06	0,04	0	11,63	0,75
Итого:		8,6161	15,568	55,465	381	0,1695	0,2598	2,5895	290,58	1,95
2 - ой ЗАВТРАК										
Печенье	20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Сок фруктовый	180	0,9		13,2	79	0,002	0,02	3,6	12,6	2,5
Итого:		2,5	1,8	28	163	0,002	0,02	3,6	18,4	2,9
ОБЕД										
Рассольник на м/б с мясом, со сметаной	200/250	2,4	5,8	20,3	131	0,15	0,09	11,8	52,3	1
Котлеты из говядины в сметан.томат.соусе	70/60	11,7	8,5	14,2	158	0,1	0,13	1	40,2	2
Пюре картофельное	180	2,1	4,5	14,5	109	0,1	0,07	3,7	27	0,7
Свежих овощей	50/60	0,67	6,71	3,11	76					
Компот из свежих апельсинов	180	0,4	0,1	30,5	125	0,01	0,01	11,6	21,2	0,2
Батон нарезной	30	2,4	0,3	14,5	71	0,05	0,015		6,9	0,6
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		19,87	20,61	90,21	739	0,332	0,257	16,3	109,3	5,1

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК
 Оладьи с яблоками, соусом молочным
 Чай с сахаром
Итого:
ВСЕГО:

130	9,1	8,1	55,2	330	0,2	0,2	0,5	101,4	1,7
180/8	0,06	0,02	10	32				10	0,3
	9,16	8,12	65,2	362	0,2	0,2	0,5	111,4	2
	40,1	46,1	238,9	1645	0,7	0,7	22,99	529,7	11,95

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Запеканка из творога с соусом молочным	120/150	17,8	12,1	0,2	214	0,06	0,3	0,2	148	0,8
Какао с молоком	180/200	3,2	3,2	15,5	84	0,05	0,17	1,4	137,6	0,5
Бутерброд с сыром, маслом	40/15/5	7,8	9,7	25	196	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:		28,8	25	40,7	494	0,17	0,57	1,63	445,7	1,41
2 - ой ЗАВТРАК										
Ряженка	180	5,22	4,5	7,6	92	0,07	0,3	1,2	216	0,2
Итого:		5,22	4,5	7,56	92	0,07	0,3	1,2	216	0,2
ОБЕД										
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/250	11,6	12,3	16,7	239	0,04	0,03	20,3	51	0,7
Запеканка вермишелевая с мясом	180/200	11,8	8,7	29	275	0,1	0,12	23,6	24	1,8
Компот из сушеных фруктов	180/200	0,06	0,02	10	32				10	0,3
Батон нарезной	30	0,8	1	23,2	105	0,01	0,01		4,8	0,4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		26,9	22,5	92,3	789	0,222	0,192	43,9	103,8	4,8
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, запеченная в омлете	80	14,1	3,7	2,3	99	1,4	0,2	0,8	43,5	0,9
Рис отварной	150/180	2,28	4,3	25,5	154	0,02	0,04	7,12	36	1,4
Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,3		13,7	54			2	14,4	0,7
Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,015		6,9	0,6
Итого:		19,083	21,4	56,023	378	1,4433	0,215	9,9467	100,77	3,5667
ВСЕГО:		80,0	73,4	196,6	1465	1,9	1,3	56,7	866	10,0

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов

ЗАВТРАК
 Каша пшeнная молочная с маслом

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	В2	С	Ca	Fe
Каша пшeнная молочная с маслом	200/250	4,5	9,5	30,2	159	0,04	0,02	3,4	11,1	0,4

Кофейный напиток	180/200	3,3	2,9	15,4	92	0,05	0,2	1,3	150	0,7
Бутерброд с маслом сливочным	45	3,2	4,6	19,3	132	0,06	0,04	0	11,63	0,75
Итого:		11,0	17,0	64,9	383	0,15	0,26	4,7	172,73	1,85
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	180	0,9		13,2	79	0,002	0,02	3,6	12,6	2,5
Итого:		0,9	0	13,2	79	0,002	0,02	3,6	12,6	2,5
ОБЕД										
Суп картофельный с клёцками на м/б, с мясом	200/250	10,1	2,9	21,4	179	0,1	8	5,2	50,1	1,6
Голубцы ленивые с сметаной	200/250	18,9	17,63	23	321	0,06	0,1	0,2	27,3	0,8
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8					
Компот из сушеных фруктов	180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		33,1	21,19	86,4	692	0,252	8,152	6,1	120,8	4,6
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Гречка отварная с маслом	180/200	2,68	4,7	19,03	132	0,053	0,035	0	11,2	0,7
Сосиска отварная	60	4,4	9,56	0	106	0,04	0,053	3,1	21,6	0,5
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	10	32				10	0,3
Вафля	30	1,89	1,99	13,68	82,3	0,05	0,015		6,9	0,6
Итого:		9,03	6,71	42,7	353	0,1	0,1	3,1	49,7	2,1
ВСЕГО:		54,0	44,9	207,2	1507	0,5	8,5	17,5	355,8	11,1

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Лапша молочная с маслом	200/250	5,5	8	25	209	0,24	0,01	1	147,7	1,4
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	10	32				10	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	45	3,2	4,6	19,3	132	0,06	0,04	0	11,63	0,75
Итого:		8,8	12,6	54,3	373	0,3	0,1	1,0	169,3	2,5
2 - ой ЗАВТРАК										
Груши свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД										
Суп картофельный с фрикадельками	200/250	12,64	9,5	13	218	0,2	0,1	12	42,1	1,6
Печень по строгановски	70/80	11	9,4	5,53	181					

Картофельное пюре	180/200	2,1	4,5	14,5	109					
Салат "Витаминный"	60	1,53	1,9	4,24	51					
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	0,01	0,007	1,5	13	0,9
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		30,57	26,5	87,57	786	0,3	0,1	13,5	72,3	4,4

УСИЛЕННЫЙ ПОДНИК

Шарлотка из риса и яблок	200/250	4,71	10,7	42	273	0,05	0,05	2,3	15,5	0,5
Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,3		13,7	54			2	14,4	0,7
Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,015		6,9	0,6
Итого:		7,38	11	70,19	398	0,1	0,065	4,3	36,8	1,8
ВСЕГО:		47,1	50,5	221,9	1601	1	0,3	28,8	294,4	10,9

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/250	5,84	8,32	31,42	240	0,1	0,03	1,3	132	1,7
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	0,07	0,02	84	0,04	0,14	1,2	113,2	0,12
Бутерброд с сыром	40/15	7,8	9,7	25	158	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:		16,44	18,09	56,44	482	0,2	0,27	2,53	405,3	1,93
2 - ой ЗАВТРАК										
Бананы	100	0,4		0,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Итого:		0,4	0	0,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
ОБЕД										
Суп овсянный со сметаной	200/250	12	16,25	17,4	279	0,07	0,04	10,3	49,8	1,2
Вареники мясо-капустные	200/250	29,25	21,15	38,62	437					
Компот из сушеных фруктов	180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		44,85	37,96	96,52	899	0,162	0,092	11	93,2	3,4
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Лапшевник с творогом с соусом молочным	200/250	17,0	24,0	34,2	406	0,065	0,249	0,231	143,8	0,7
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	10	32				10	0,3

Пряник	50	1,6	0,35	14,3	64	0,04	0,03		5,8	0,5
Итого:		18,66	24,37	58,5	361	0,1046	0,2792	0,2308	159,62	1,5
ВСЕГО:		80,35	80,42	155,9	1788	0,497	0,671	18,76	677,1	9,13

День 9 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	мг В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Омлет с сыром	200/250	11,04	12,83	3,84	175,4	0,033	0,015	2,61	8,4	0,34
Какао с молоком	180/200	3,2	3,2	15,5	107	0,05	0,17	1,4	137,6	0,5
Бутерброд с маслом сливочным	45	3,2	4,6	19,3	132	0,06	0,04	0	11,63	0,75
Итого:		17,44	20,63	38,64	414	0,143	0,225	4,01	157,63	1,59
2 - ой ЗАВТРАК										
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД										
Суп овощной с фасолью на бульоне	200/250	2,13	4,28	15,1	118	0,15	0,09	11,8	52,3	1
Плов с мясом	200/250	12,07	11,4	27,2	267					
Солённый огурец	40	2,9	0,0	0,2	14					
Компот из сушеных фруктов	180/8	1	0,06	27,1	114				10	0,3
Батон нарезной	25	2	0,3	12,1	59	0,04	0,03		5,8	0,5
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		22,7	16,54	95,12	641	0,262	0,152	11,8	82,1	3,4
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Блины с маслом и сахаром	130	16,6	13,31	49,31	365	0,2	0,2	0,5	101,4	1,7
Сок фруктовый	180	0,9	13,2	13,2	79	0,002	0,02	3,6	12,6	2,5
Итого:		17,5	13,31	62,51	444	0,202	0,22	4,1	114	4,2
ВСЕГО:		58,04	50,88	206,1	1543	0,637	0,617	29,91	369,7	11,39

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		белки	жиры	угл-ды		В1	мг В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша перловая рассыпуха с маслом и сахаром	200/250	7,3	11,0	44,4	252	0,065	0,249	0,231	143,8	0,7
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	0,07	0,02	84	0,04	0,14	1,2	113,2	0,12
Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,36	95	0,064	0,024	0	9,2	0,8
Итого:		13,3	11,5	63,8	431	0,2	0,4	1,4	266,2	1,6
2 - ой ЗАВТРАК										
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Итого:		0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3

ОБЕД										
Щи из свежей капусты на бульоне	200/250	2,15	8,03	13,8	175	0,2	0,1	12	42,1	1,6
Гречка отварная с маслом	180/200	2,64	4,66	19,03	132	0,07	0,09	0,09	30,5	1,1
Бестроганов с мясом	70/80	16	19,5	4,61	266	0,05	0,05	25,5	87	1,2
Компот из сушеных фруктов	180/200	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69	0,072	0,032		14	1,6
Итого:		27,5	32,75	95,5	756	0,4	0,3	38,3	203,0	6,1
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Суп рыбный	200/250	5,5	3,9	16,5	127	1,4	0,2	0,8	43,5	0,9
Ватрушка с повидлом	80	9,4	7,68	35,3	236	0,04	0,053	3,1	21,6	0,5
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	10	32				10	0,3
Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,36	95	0,064	0,024	0	9,2	0,8
Итого:		18,2	4,3	81,2	490	1,5	0,2	3,9	84,3	2,5
ВСЕГО:		59,4	48,8	250,7	1468	2,1	1,0	48,6	572,5	12,5