

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополя «ФЕЯ»  
355012, Российская Федерация, Ставропольский край город Ставрополь,  
ул. Добролюбова, 33, тел :8(865 2) 26-58-71E-mail: sad.feя49@mail.ru

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
д/с № 49 «ФЕЯ»  
Т.В. Козлова

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

1 день	понедельник 1 неделя		
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
<i>Завтрак</i>	каша манная жидкая на молоке	<b>200</b>	<b>243</b>
	с маслом сливочным	<b>3</b>	<b>19</b>
	батон йодированный	<b>30</b>	<b>103</b>
	масло сливочное (порциями)	<b>10</b>	<b>72</b>
	кофейный напиток на сгущенном молоке	<b>180</b>	
	с сахаром	<b>10</b>	<b>120</b>
<i>2й завтрак</i>	яблоки свежие	<b>100</b>	<b>52</b>
<i>Обед</i>	суп картофельный		
	с макаронными изделиями	<b>200</b>	<b>83</b>
	котлета рубленая из птицы	<b>70</b>	<b>168</b>
	каша пшеничная с маслом сливочным	<b>100</b>	<b>107</b>
	Сок яблочный	<b>180</b>	<b>90</b>
	хлеб ржаной "окский"	<b>40</b>	<b>120</b>
<i>Полдник</i>	рыба тушеная	<b>80</b>	<b>116</b>
	С туш.овощами	<b>33</b>	<b>63</b>
	рис отварной	<b>90</b>	<b>87</b>
	хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>83</b>
	чай с сахаром	<b>180/10</b>	<b>36</b>
<i>Ужин</i>	печенье	<b>50</b>	<b>157</b>
	чай с сахаром	<b>180/10</b>	<b>36</b>
<i>Итого за день</i>			1770 кк/ккал.
2й день	вторник 1 неделя		

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>Завтрак</b>	каша гречневая молочная вязкая	<b>200</b>	<b>203</b>
	с маслом сливочным	<b>3</b>	<b>23</b>
	батон йодированный	<b>30</b>	<b>103</b>
	масло сливочное (порциями)	<b>10</b>	<b>72</b>
	какао с молоком и с сахаром	<b>180/10</b>	<b>92</b>
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	<b>100</b>	<b>52</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	<b>103</b>
	Со сметаной	<b>5</b>	<b>12</b>
	Макаронник с печенью со	<b>160</b>	<b>219</b>
	сливочным маслом	<b>5</b>	<b>36</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>180</b>	<b>97</b>
	Хлеб ржаной	<b>41</b>	<b>120</b>
<b>Полдник</b>	сырники с творогом	<b>100</b>	<b>206</b>
	соус молочный сладкий	<b>30</b>	<b>17</b>
	кефир	<b>180</b>	<b>73</b>
	хлеб пшеничный	<b>31</b>	<b>83</b>
<b>Ужин</b>	печенье	<b>30</b>	<b>157</b>
	кефир	<b>180</b>	<b>73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1394 к/кал.</b>
<b>3й день</b>	<b>среда 1 неделя</b>		
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>Завтрак</b>	каша пшеничная молочная вязкая	<b>200</b>	<b>165</b>
	с маслом сливочным	<b>3</b>	<b>23</b>
	батон йодированный	<b>31</b>	<b>175</b>
	слив.маслом	<b>10</b>	
	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	<b>180</b>
с сахаром	<b>10</b>		
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	<b>50</b>	<b>26</b>
<b>Обед</b>	суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	<b>147</b>
	тефтели мясные	<b>67</b>	<b>258</b>
	картофельное пюре	<b>130</b>	<b>153</b>
	хлеб ржаной "окский"	<b>42</b>	<b>108</b>
	компот из смеси сухофруктов	<b>180</b>	<b>109</b>
<b>Полдник</b>	яйца вареные	<b>40</b>	<b>80</b>
	икра кабачковая (консервированная)	<b>60</b>	<b>24</b>
	хлеб пшеничный	<b>32</b>	<b>85</b>
	чай с сахаром	<b>180/10</b>	<b>36</b>

	булочка ванильная	50	249	
<b>Ужин</b>	печенье	50	157	
	чай с сахаром	180/10	36	
<b>Итого за день</b>			1971 к/кал.	
<b>4й день</b>	<b>четверг 1 неделя</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (граммы)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	
<b>Завтрак</b>	каша пшеничная молочная жидкая	200	168	
	с маслом сливочным	5	36	
	батон йодированный	30	103	
	масло сливочное	10	72	
	какао с молоком и сахаром	180/10	92	
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	100	52	
<b>Обед</b>	рассольник ленинградский	200	102	
	со сметаной	5	12	
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	194	
	макароны отварные	150/3	169/20	
	компот из смеси сухофруктов	180	97	
	хлеб ржаной "окский"	40	87	
	<b>Полдник</b>	котлеты рыбные любительские	80	156
	чай с сахаром	180/10	38	
	хлеб пшеничный	30	71	
	рис отварной	130/5	129	
<b>Ужин</b>	печенье	50	157	
	чай с сахаром	180/10	36	
<b>Итого за день</b>			1969к/кал.	
<b>5й день</b>	<b>пятница 1 неделя</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (граммы)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	
<b>Завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	200	158	
	батон йодированный и	30	103	
	масло сливочное (порциями)	10	72	
	молоко кипяченое	180	116	
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	100	52	
<b>Обед</b>	свекольник	200	125	
	со сметаной	5	12	
	бефстроганов из отварной говядины			

<b>Убед</b>	в молочно-сметанном соусе	<b>60</b>	<b>98</b>
	картофельное пюре	<b>80</b>	<b>112</b>
	компот из смеси сухофруктов	<b>130</b>	<b>153</b>
	хлеб ржаной "окский"	<b>180</b>	<b>97</b>
<b>Полдник</b>	сырники с творогом	<b>40</b>	<b>125</b>
	со сметаной	<b>115</b>	<b>232</b>
	хлеб пшеничный	<b>5</b>	<b>12</b>
	<b>Какао с молоком сахаром</b>	<b>30</b>	<b>58</b>
<b>Ужин</b>	<b>Какао с молоком сахаром</b>	<b>180/10</b>	<b>98/39</b>
	печенье	<b>50</b>	<b>157</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1880к/кал.</b>
<b>6й день</b>	<b>понедельник 2 неделя</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (граммы)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	каша жидкая из овсяных хлопьев	<b>200</b>	<b>160</b>
	на сгущенном молоке	<b>3</b>	<b>60</b>
	с маслом сливочным	<b>5</b>	<b>36</b>
	батон йодированный и	<b>30</b>	<b>103</b>
	масло сливочное порционное	<b>10</b>	<b>72</b>
	чай с сахаром	<b>180/10</b>	<b>36</b>
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	<b>100</b>	<b>52</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	<b>200</b>	<b>73</b>
	Котлета рубленая из птицы с капустой тушенной	<b>25</b>	<b>100</b>
		<b>70</b>	<b>185</b>
	Сок яблочный	<b>130</b>	<b>103</b>
	хлеб ржаной "окский"	<b>180</b>	<b>90</b>
<b>Полдник</b>	Рыба тушенная с овощами	<b>40</b>	<b>120</b>
	Пюре картофельное	<b>80</b>	<b>116</b>
	хлеб пшеничный	<b>130</b>	<b>148</b>
	чай с сахаром	<b>30</b>	<b>85</b>
<b>Ужин</b>	печенье	<b>180/10</b>	<b>36</b>
	чай с сахаром	<b>50</b>	<b>157</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1768 к/кал.</b>
<b>7й день</b>	<b>вторник 2 неделя</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (граммы)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	каша гречневая молочная вязкая	<b>200</b>	<b>183</b>
	с маслом сливочным	<b>5</b>	<b>36</b>
	батон йодированный и	<b>30</b>	<b>103</b>
	масло сливочное ( порциями)	<b>10</b>	<b>72</b>

	какао с молоком и сахаром	180/10	92
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	100	52
<b>Обед</b>	борщ с капустой и картофелем	200	167
	со сметаной	10	36
	бефстроганов из печени	60	154
	компот из смеси сухофруктов	180	109
	хлеб ржаной "окский"	40	120
	картофельное пюре	130	120
<b>полдник</b>	яицо вареное	1шт	80
	икра кабачковая (консервированная)	60	24
	хлеб пшеничный	31	85
	чай с сахаром лимоном	180/10	36
<b>Ужин</b>	печенье	50	157
	чай с сахаром	180/10	36
<b>Итого за день</b>			1664 к/кал.
<b>8й день</b>	<b>среда 2 неделя</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (граммы)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	суп молочный		
	с макаронными изделиями	200	138
	батон йодированный и масло сливочное (порциями)	30	103
	кофейный напиток на молоке	10	72
	с сахаром	180	120
		10	39
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	100	52
<b>Обед</b>	суп картофельный с рыбными консерв	200	120
	соус томатный со сметаной	40	44
	фрикадельки мясные	70	205
	каша гречневая рассыпчатая	100	200
	компот из смеси сухофруктов	180	109
	хлеб ржаной "окский"	40	120
<b>Полдник</b>	сырники из творога со сметаной	120/5	282/12
	хлеб пшеничный	30	83
	молоко кипяченое	180	116
<b>Ужин</b>	печенье	50	157
	молоко кипяченое	180	116
<b>Итого за день</b>			2088 к/кал.
<b>9й день</b>	<b>четверг 2 неделя</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>

		<b>(граммы)</b>	<b>(ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	каша манная молочная жидкая	200	243
	с маслом сливочным	5	36
	батон йодированный и	30	103
	масло сливочное	10	72
	какао с молоком и сахаром	180/10	98/39
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	100	52
<b>Обед</b>	бульон из птицы детский	200	91
	гренки из пшеничного хлеба	20	50
	плов из птицы	130	231
	компот из смеси сухофруктов	180	109
	хлеб ржаной "окский"	20	60
<b>Полдник</b>	макароны отварные с сыром	200	197
	хлеб пшеничный	30	83
	кефир	180	74
<b>Ужин</b>	печенье	50	157
	кефир	180	74
<b>Итого за день</b>			1769 к/кал.
<b>10й день</b>	<b>пятница 2 неделя</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (граммы)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	каша пшенная молочная вязкая	200	117
	с маслом сливочным	4	21
	батон йодированный с	30	250
	масло сливочное (порциями)	10	72
	кофейный напиток с молоком и сахаром	189/10	89/39
<b>2 завтрак</b>	яблоки свежие	100	52
<b>Обед</b>	борщ с фасолью и картофелем	200	189
	со сметаной	5	12
	гуляш из отварного мяса	50/80	215
	макароны отварные	130	103
	компот из сухофруктов	180	109
	хлеб ржаной "окский"	40	120
	Рис отварной с изюмом	130	120/50
<b>Полдник</b>	булочка ванильная	50	249
	молоко кипяченое	180	120
	молоко кипяченое	180	120
<b>Ужин</b>	молоко кипяченое	180	120

<i>з жип</i>	печенье	50	157
<i>Итого за день</i>			2204 к/кал.