

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) 26-58-71 E-mail: dou_49@stavadm.ru

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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ОТ 2 ДО 3 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 гречневая молочная вязкая	150	153
	с маслом сливочным	3	23
	батон йодированный	30	156
	масло сливочное (порциями)	7	50
	кофейный напиток на сгущенном молоке	150	91
	с сахаром	4	15
<i>итого</i>		344	437
<i>2й завтрак</i>	яблоки свежие или сок яблочный	50/100	26
		50/100	26
<i>Обед</i>	суп картофельный		
	с макаронными изделиями	150/3	83
	кнели куриные	30/120	168
	рис отварной со слив.маслом	30	107
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	Сок яблочный	200	92
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
<i>итого</i>		595	553
<i>Полдник</i>	котлета рыбная	60	128
	каша вязкая пшеничная	120/2	148
	со сливочным маслом	3	32
	хлеб пшеничный	20	48
	чай с сахаром лимоном	150/7/3	36
<i>итого</i>		395	455

Ужин	чай сладкий	150/7	39
	хлеб пшеничный	15	47
итого		961	86
Итого за день			1645 к/кал.
2й день	вторник 1 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша манная молочная	150	243
	с маслом сливочным	3	23
	батон йодированный	30	79
	масло сливочное (порциями)	7	52
	какао с молоком и с сахаром	150/7	92
итого		345	489
2 завтрак	яблоки свежие или яблочный сок	50/100	56
итого		50/100	56
Обед	борщ с картофелем со сметаной	150/3	103
	Макаронник с печенью со сливочным маслом	120 5	197/50 50
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
	компот из свежих или сухофруктов	150/7	86
	итого		500
Полдник	пудинг из творога с рисом с сгущенным молоком	75 15	158 76
	молоко кипяченое	150	102
	хлеб пшеничный	20	67
	итого		260
Ужин	чай сладкий	150/7	39
	хлеб пшеничный	15	47
		172	86
итого;			1609 к/кал.
3й день	среда 1 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша пшеничная молочная вязкая	150	165
	с маслом сливочным	3	23
	батон йодированный с слив.маслом сыром	30г 7 и 10г.	78/38/35
	Кофейный напиток на молоке	150	76
	с сахаром	7	37
итого		355	466

2 завтрак	яблоко или сок яблочный	50/100	56
итого		50/100	56
Обед	суп картофельный с бобовыми	150	147
	котлета рубленая из птицы	50	156
	картофельное пюре с маслом	105/5	153
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
	напиток из шиповника	150/7	96
итого		527	655
	омлет натуральный	55	118
Полдник	икра кабачковая	40	24
	хлеб пшеничный	20	67
	чай с сахаром лимоном	150/7/3	36
	булочка ванильная	50	249
	итого	325	494
	Ужин	хлеб пшеничный	15
чай с сахаром		150/7	36
		502	
Итого за день			1774 к/кал.
4й день	четверг 1 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	140
	с маслом сливочным	2	18
	батон йодированный	30	79
	масло сливочное (порциями) сыр	7 и 10г	52/35
	какао с молоком и сахаром	150/7	92
	итого	354	384
2 завтрак	яблоко или сок яблочный	50/100	56
итого		50/100	56
Обед	борщ с капустой и картофелем	150	89
	со сметаной	3	12
	котлета мясная каша гречневая рассыпчатая	50/140	258
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	компот из св. или сухофруктов	150	86
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
		558	548
	Полдник	рыбная котлета	60

	Рис отварной	110/4	38/32
	хлеб пшеничный	20	71
	чай с сахаром	150/7	36/18
	печенье	20	123
итого		371	474
Ужин	хлеб пшеничный	20	47
	чай с сахаром	150/7	36
<i>итого</i>		177	

Итого за день	1545 к/кал.
----------------------	-------------

5й день	пятница 1 неделя
---------	------------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
-------------------	---------------------------	---------------------------------	---

Завтрак	каша пшеничная молочная	150/3	158
	батон йодированный и	30	79
	масло сливочное (порциями)	7	50
	молоко кипяченое	150	97
итого		340	384

2 завтрак	яблоки свежие или сок яблочный	с0	56
------------------	--------------------------------	----	----

итого		50/100	56
--------------	--	---------------	-----------

Обед	суп картофельный	150	125
	со сметаной	3	12
	биточки рубленые из кур		193
	вермишель отварная		
	слив.маслом	60/120/3	98/40
	овощи свежие	30	5
	напиток из шиповника	150/8	112
	хлеб пшеничный	15	40
	хлеб окский	20	58
итого		586	683

Полдник	сырники с творогом	75	158
	со сметаной	5	12
	хлеб пшеничный	20	67
	кефир	150	68
итого		175	305

Ужин	чай сладкий	150/7	36
	хлеб пшеничный	15	47
		172	83

Итого за день	1511
----------------------	-------------

6й день	понедельник 2 неделя
---------	----------------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
-------------------	---------------------------	--------------------	------------------------------------

		<i>(граммы)</i>	<i>(ккал)</i>
Завтрак	каша кукурузная жидкая	150	109
	на сгущенном молоке	3	40
	с маслом сливочным	4	30
	батон йодированный и	30	156
	масло сливочное порционное	7	50
	чай с сахаром с лимоном	180/7/3	36
итого		383	421
2 завтрак	яблоки свежие или сок яблочный	50/100	56
		50/100	56
Обед	Суп картофельный с клецками	150/15	73/81
	Котлета рубленая из птицы	50	156
	свекла тушенная в смет. соусе	130	85
	Сок яблочный	200	92
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
итого		580	585
Полдник	биточки рыбные	60	120
			153
	Пюре картофельное с слив.маслом	110/4	
	хлеб пшеничный	20	67
	чай с сахаром лимоном	150/7/3	36
итого	печенье	20	123
		370	499
Ужин	хлеб пшеничный	15	47
	чай с сахаром	150/7	39
Итого за день			1647 к/кал.
7й день	вторник 2 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша манная молочная жидкая	150	163
	с маслом сливочным	4	21
	батон йодированный и	30	79
	масло сливочное (порциями)	7	50
	молоко кипяченое	150	97
	итого	341	410
2 завтрак	яблоки свежие или сок яблочный	50/100	56
итого		50/100	56
Обед	борщ с фасолью и картофелем	150	138
	со сметаной	3	10
	макароны отварные с слив.маслом	110/4	158

	фрикадельки с смет.соусом	50/40	156/30
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	компот из св.фруктов или сухофруктов	150	86
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
Итого		572	681
полдник	омлет натуральный	55	118
	кабачки тушенные или икра кабачковая (консервированная)	40	24
	печенье	20	123
	чай с сахаром с лимоном	150/7/3	36
	хлеб пшеничный	15	47
Итого		290	348
Ужин	хлеб пшеничный	15	47
	чай с сахаром	150/7	39
		172	86
Итого за день			1581 к/кал.
8й день	среда 2 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150	128
	с маслом сливочным	5	36
	батон йодированный и	30	156
	масло сливочное (порциями)	7	50
	кофейный напиток на молоке	150/7	110
	с сахаром	10	39
итого		359	519
2 завтрак	яблоки свежие или сок яблочный	50/100	56
Обед	суп картофельный с рыбными консервами	150	120
	котлета говяжья	50	116
	Пюре картофельное	110/4	153
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	напиток из шиповника	150/7	96
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
итого		536	588
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	213
	со сметаной	5	12
	молоко кипяченое	150	102
итого	хлеб пшеничный	20	67
		295	394

Ужин	хлеб пшеничный	15	47
	чай сладкий	150/7	39
итого			86
Итого за день			1643 к/кал.
9й день	четверг 2 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша жидкая из овсяных хлопьев	150	189
	на молоке с маслом сливочным	5	23
	батон йодированный и	30	79
	масло сливочное	7	50
	какао с молоком и сахаром	150/7	92
итого		349	433
2 завтрак	яблоки свежие или сок яблочный	50/100	56
итого		50/100	56
Обед	бульон из птицы детский	150	91
	гренки из пшеничного хлеба	20	67
	плов из птицы с слив.маслос	100/40/5	201
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	компот из смеси сухофруктов	150	86
	хлеб ржаной или пшеничный	15	60
итого		510	510
Полдник	макароны отварные с сыром	150/20/5	181
	хлеб пшеничный	20	54
	кефир	150	70
итого	печенье	20	123
		365	428
Ужин	хлеб пшеничный	15	47
	чай сладкий	150/7	39
итого		172	86
Итого за день			1513 к/кал.
10й день	пятница 2 неделя		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	каша пшеничная молочная вязкая	150	117
	с маслом сливочным	4	23
	батон йодированный с	30	79
	масло сливочное (порциями)	7	50
	чай сладкий	150/7	39

<i>итого</i>		348	308
2 завтрак	яблоки свежие или сок яблочный	50/100	56
		50/100	56
<i>Обед</i>	борщ с капустой картофелем	150	82
	со сметаной	3	10
	шницель рубленый из говядины	50	150
	гречка отварная со слив.маслом	110/4	176/38
	овощи свежие (огурец, помидор)	30	5
	компот из сухофруктов	150	86
	хлеб ржаной и пшеничный	20/15	98
<i>итого</i>		532	645
<i>Полдник</i>	сырники с творогом	75	120/50
	с повидлом	15	60
	молоко кипяченое	150	108
	хлеб пшеничный	20	54
<i>итого</i>		260	392
<i>Ужин</i>	чай сладкий	150/7	39
	хлеб пшеничный	15	47
<i>того</i>		172	86
Итого за день			1487 к/кал.