



**Примерное 10-дневное меню (с 01.09 по 01.03) для  
детей в возрасте от 2 до 3 лет посещающих  
дошкольное образовательное учреждение**

| Номер рецептуры      | Наименование блюд, продуктов  |
|----------------------|---|
| <b>1 ДЕНЬ</b>        |   |
| <b>Завтрак</b>       |   |
| 11\4                 | Каша пшенная<br>молоке  |
| 13\10                | Кофейный напиток  |
| 1\13                 | Хлеб пшеничный с маслом   |
|                      | Итого   |
| 10-00 час            | Сок или фрукты в ассортименте                                       |
| <b>Обед</b>          |   |
| 20/ 1                | Салат из отварной свеклы<br>и раст маслом                           |
| 19\2                 | Суп картофельный с рыбой  |
| 13/ 8                | Биштекс рубленный из<br>говядины                                    |
| 8\3                  | Капуста тушеная   |
| 4\10                 | Компот из кураги с изюмом<br>Хлеб пшеничный витамин.<br>Хлеб ржаной |
|                      | Итого   |
| <b>Полдник</b>       |   |
| 8\12                 | Сдоба обыкновенная<br>Кисломолочные продукты                        |
|                      | Итого   |
| <b>Итого за день</b> |   |
| %ккал.               |   |
| <b>2 ДЕНЬ</b>        |   |
| <b>Завтрак</b>       |   |
| 14\4                 | Каша ячневая молочная с<br>маслом                                   |
| 12\10                | Чай с молоком   |
| 3\13                 | Хлеб пшеничный с сыром<br>итого                                     |
| 10-00 час            | Сок или фрукты в ассортименте                                       |
| <b>Обед</b>          |   |
| 5\1                  | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью                         |
| 31\2                 | Суп крестьянский<br>со сметаной                                     |
| 9\7                  | Котлета из рыбы   |
| 3\3                  | Картофельное пюре   |
| 15\10                | Напиток из шиповника<br>Хлеб пшеничный витамин.<br>Хлеб ржаной      |
|                      | Итого   |
| <b>Полдник</b>       |   |
| 474\2010             | Булочка " Российская"<br>Молоко кипяченое                           |
|                      | Итого   |
| <b>Итого за день</b> |   |
| % ккал.              |   |

| <b>3 ДЕНЬ</b> |   |
|---------------|---|
|               | <b>Завтрак</b>                            |
| 21\2          | Суп молочный с лапшой                     |
| 14\10         | Какао с молоком                           |
| 3\13          | Хлеб пшеничный с маслом и сыром           |
|               | итого                                     |
| 10-00 час     | Сок или фрукты в ассортименте 100         |
|               | <b>Обед</b>                               |
| 27\1          | Салат из отварного картофеля с кукурузой  |
| 11\2          | Рассольник с купой, сметаной              |
| 15\8          | Биточки из мяса говядины с рисом          |
| 4\11          | Соус молочный с овощами                   |
| 2\10          | Компот из яблок и изюма                   |
|               | Хлеб пшеничный витамин.                   |
|               | Хлеб ржаной                               |
|               | Итого                                     |
|               | <b>Полдник</b>                            |
|               | Кисломолочный продукт                     |
|               | Кондитерские изделия                      |
|               | Итого                                     |
|               | <b>Итого за день</b>                      |
| % ккал.       |   |
| <b>4 ДЕНЬ</b> |   |
|               | <b>Завтрак</b>                            |
| 9\5           | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 12\10         | чай с/с                                   |
| 1\13          | Хлеб пшеничный с маслом                   |
|               | Итого                                     |
| 10-00 час     | Сок или фрукты в ассортименте             |
|               | <b>Обед</b>                               |
| 5\1           | Огурец или помидор порционный             |
| 5\2           | Свекольник со сметаной с мясом            |
| 5\9           | Биточек из мяса курицы                    |
| 18\3          | Рагу из овощей                            |
| 6\10          | Компот из кураги                          |
|               | Хлеб пшеничный витамин.                   |
|               | Хлеб ржаной                               |
|               | итого                                     |
|               | <b>Полдник</b>                            |
| 22\12; 1\12   | Растегай с рыбой                          |
|               | Молоко кипяченое                          |
|               | Итого                                     |
|               | <b>Итого за день</b>                      |
| % ккал.       |   |

| 5 ДЕНЬ    |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
|           | <b>Завтрак</b>                       |
| 2\6       | Омлет, запеченный или паровой        |
| 11\10     | Чай с лимоном                        |
| 3\13      | Хлеб пшеничный с сыром               |
|           | итого                                |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте<br>100 |
|           | <b>Обед</b>                          |
| 10\1      | Салат из моркови с раст. Масло       |
| 6\2       | Щи из св капусты со сметаной         |
| 12\8      | Гуляш из отварного мяса              |
| 43\3      | Макароны отварные                    |
| 7\10      | Компот из сухофруктов и шиповника    |
|           | Хлеб пшеничный витамин.              |
|           | Хлеб ржаной                          |
|           | Итого                                |
|           | <b>Полдник</b>                       |
|           | Кисломолочный продукт                |
|           | Кондитерские изделия                 |
|           | Итого                                |
|           | <b>Итого за день</b>                 |
| % ккал.   |                                      |
| 6 ДЕНЬ    |                                      |
|           | <b>Завтрак</b>                       |
| 5\4       | Каша манная молочная с маслом        |
| 13\10     | Кофейный напиток                     |
| 3\13      | Хлеб пшеничный с маслом и сыром      |
|           | Итого                                |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте        |
|           | <b>Обед</b>                          |
| 24\1      | Салат из отварной свеклы с яблоком   |
| 17\2      | Суп картофельный с бобовыми и        |
| 35\2      | и мясом                              |
| 14\8      | Биточек из мяса говядины             |
| 20\3      | Рагу из овощей с крупой              |
| 15\10     | Напиток из шиповника                 |
|           | Хлеб пшеничный витамин.              |
|           | Хлеб ржаной                          |
|           | Итого                                |
|           | <b>Полдник</b>                       |
| 768       | Ватрушка с яблоком                   |
|           | Кисломолочные продукты               |
|           | Итого                                |
|           | <b>Итого за день</b>                 |
| % ккал.   |                                      |

| 7 ДЕНЬ    |  |
|-----------|--|
|           | <b>Завтрак</b>                               |
| 7\4       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным     |
| 14\10     | Какао с молоком                              |
| 1\13      | Хлеб пшеничный с маслом                      |
|           | Итого  |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте<br>100         |
|           | <b>Обед</b>                                  |
| 3\1       | Салат из белокочанной капусты с раст. Маслом |
| 14\2      | Суп из овощей со сметаной                    |
| 35\2      | и мясом                                      |
| 4\7       | Рыба тушеная с овощами                       |
| 3\3       | Картофельное пюре                            |
| 4\10      | Компот из кураги с изюмом                    |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                      |
|           | Хлеб ржаной                                  |
|           | Итого  |
|           | <b>Полдник</b>                               |
| 17-2\12   | Булочка с повидлом                           |
|           | Молоко кипяченое                             |
|           | Итого  |
|           | <b>Итого за день</b>                         |
| % ккал    |  |
| 8 ДЕНЬ    |  |
|           | <b>Завтрак</b>                               |
| 2\4       | Каша гречневая молочная со сливочным маслом  |
| 12\10     | Чай с молоком                                |
| 3\13      | Хлеб пшеничный с сыром                       |
|           | Итого  |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте<br>100         |
|           | <b>Обед</b>                                  |
| 11\1      | Салат из моркови с яблоком и раст. Маслом    |
| 2\2       | Борщ со сметаной                             |
| 13/ 8     | Биштекс рубленный из говядины                |
| 133       | Картофель тушеный с овощами                  |
| 2\10      | Компот из яблок и изюма                      |
|           | Хлеб пшеничный витамин                       |
|           | Хлеб ржаной                                  |
|           | <b>Итого</b>                                 |
|           | <b>Полдник</b>                               |
|           | Кисломолочный продукт                        |
|           | Кондитерские изделия                         |
|           | <b>Итого</b>                                 |
|           | <b>Итого за день</b>                         |
| % ккал    |  |

| 9 ДЕНЬ    |  |
|-----------|--|
|           | <b>Завтрак</b>                           |
| 19\5      | Суфле творожное со сгущенным молоком     |
| 11\10     | Чай с лимоном                            |
| 4\13      | Хлеб пшеничный с маслом и сыром          |
|           | <b>Итого</b>                             |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте 100        |
|           | <b>Обед</b>                              |
| 5\1       | Огурец порционный                        |
| 18\2      | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 5\9       | Биточек из мяса куры                     |
| 8\3       | Капуста тушеная                          |
| 1\10      | Компот из яблок и кураги                 |
|           | Хлеб пшеничный витамин                   |
|           | Хлеб ржаной                              |
|           | <b>Итого</b>                             |
|           | <b>Полдник</b>                           |
| 9\12      | пирожок с морковкой                      |
|           | Молоко кипяченое                         |
|           | <b>Итого</b>                             |
|           | <b>Итого за день</b>                     |
| % ккал    |  |

| 10 ДЕНЬ   |   |
|-----------|---|
|           | <b>Завтрак</b>                            |
| 2\6       | Омлет, запеченный или                     |
| 12\10     | чай с/с                                   |
| 1\13      | Хлеб пшеничный с маслом                   |
|           | итого                                     |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте 100         |
|           | <b>Обед</b>                               |
| 4\1       | Салат из белокочанной капусты с кукурузой |
| 29\2      | Суп - пюре гороховый с гречками           |
| 10\8      | Печень в молочном соусе                   |
| 45\3      | Каша рисовая рассыпчатая                  |
| 7\10      | Компот из сухофруктов и шиповника         |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                   |
|           | Хлеб ржаной                               |
|           | <b>Итого</b>                              |
|           | <b>Полдник</b>                            |
|           | Кисломолочный продукт                     |
|           | Кондитерские изделия                      |
|           | <b>Итого</b>                              |
|           | <b>Итого за день</b>                      |
| % ккал    |   |