



**Примерное 10-дневное меню  
(с 1.09 по 01.03)  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
посещающих дошкольное образовательное**

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов                |
|-----------------|---|
| <b>1 ДЕНЬ</b>   |   |
| <b>Завтрак</b>  |   |
| 11\4            | Каша пшенная на<br>молоке                   |
| 13\10           | Кофейный напиток                            |
| 1\13            | Хлеб пшеничный с маслом                     |
|                 | Итого                                       |
| 10-00 час       | Сок или фрукты в ассортименте<br>100        |
| <b>Обед</b>     |   |
| 20/ 1           | Салат из отварной свеклы<br>и раст маслом   |
| 19\2            | Суп картофельный с рыбой                    |
| 13/ 8           | Бифштекс рубленный из<br>говядины           |
| 8\3             | Капуста тушеная                             |
| 4\10            | Компот из кураги с изюмом                   |
|                 | Хлеб пшеничный витамин.                     |
|                 | Хлеб ржаной                                 |
|                 | Итого                                       |
| <b>Полдник</b>  |   |
| 8\12            | Сдоба обыкновенная                          |
|                 | 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                      |
|                 | итого                                       |
| 10-00 час       | Сок или фрукты в ассортименте<br>100        |
| <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                        |
|                 | Хлеб пшеничный витамин.                     |
|                 | Хлеб ржаной                                 |
|                 | Итого                                       |
| <b>Полдник</b>  |   |
| 474\2010        | Булочка " Российская"                       |
|                 | 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                           |
| 1\13          | Хлеб пшеничный с маслом                   |
|               | итого                                     |
| 10-00 час     | Сок или фрукты в ассортименте             |
|               | <b>Обед</b>                               |
| 27\1          | Салат из отварного картофеля с кукурузой  |
| 11\2          | Рассольник с крупой, 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>                            |
|               | Кисломолочные продукты                    |
|               | 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                                   |
| 3\13          | Хлеб пшеничный с маслом и                 |
|               | Итого                                     |
| 10-00 час     | Сок или фрукты в ассортименте             |
|               | <b>Обед</b>                               |
| 5\1           | Огурец порционный                         |
| 5\2           | Свекольник со сметаной и мясом            |
| 1\9           | Кура отварная                             |
| 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 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>                     |
|           | Кисломолочные продукты             |
|           | 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       | Булочка с изюмом                   |
|           | Кисломолочные продукты             |
|           | Итого                              |
|           | <b>Итого за день</b>               |
| % ккал.   |                                    |

| <b>7 ДЕНЬ</b> |  |
|---------------|--|
|               | <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 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        |  |
| <b>8 ДЕНЬ</b> |  |
|               | <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 100            |
|               | <b>Обед</b>                                  |
| 11\1          | Салат из моркови с яблоком и раст. Маслом    |
| 2\2           | Борщ со сметаной                             |
| 13/ 8         | Бифштекс 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>                               |
|               | Кисломолочные продукты                       |
|               | 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                            |
| 3\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 |
| 1\9       | Кура отварная                            |
| 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 паровой             |
| 12\10     | чай с/с                                   |
| 1\13      | Хлеб пшеничный с маслом                   |
|           | <b>итого</b>                              |
| 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>                            |
|           | Кисломолочные продукты                    |
|           | Кондитерские изделия                      |
|           | <b>Итого</b>                              |
|           | <b>Итого за день</b>                      |
| % ккал    |   |

