

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 29
"Теремок"
Трекова М.В .

Приложение к 10-дневному меню
(с 1.09 по 01.03)

для детей в возрасте от 3 до 6 лет
посещающих дошкольное образовательное учреждение

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход
1 ДЕНЬ		
Завтрак		
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200
12\10	чай с/с	200,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7
Итого		
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
Обед		
20/ 1	Салат из отварной свеклы и раст маслом	60
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками	200
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200
4\10	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
Итого		
Полдник		
	Кондитерские изделия	50,0
	Кисломолочные продукты	200
Итого		
Итого за день		
%ккал.		

2 ДЕНЬ		
	Завтрак	
14\4	Каша ассорти (рис, гречневая кпупа) с маслом	200
12\10	Чай с молоком	200,0
4\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60,0
5/2	Свекольник со сметаной	200,0
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	80/30
3\3	Картофельное пюре	150,0
15\10	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
474\2010	Булочка "изюминка"	40,0
	Молоко кипяченое	200
	Итого	
	Итого за день	
% ккал.		
3 ДЕНЬ		
	Завтрак	
11\4	Каша пшенная на молоке	200
11\10	Чай с лимоном	200,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200\5
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,0
6\10	Компот из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
	Кисломолочные продукты	200
6/12	кондитерские изделия	50,0
	Итого	
	Итого за день	
% ккал.		

4 ДЕНЬ		
	Завтрак	
9\5	Запеканка из творога с молочным соусом	150\50
12\10	чай с/с	200,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	Итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200
1\9	Кура отварная	70,0
45/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150,0
4\10	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	итого	
	Полдник	
1/12	Булочка венская	40,0
	Молоко кипяченое	200
	Итого	
	Итого за день	
% ккал.		
5 ДЕНЬ		
	Завтрак	
3/6	Омлет, с зеленым горошком (запеченный)	80/40
12\10	Чай с молоком	200,0
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35\7\10
	итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
11/1	Салат из моркови с яблоком и раст. маслом	60,0
25/2	Суп пюре из картофеля	200,0
34/2	с гречками	20,0
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80,0
43\3	Макароны отварные	150,0
5/11	Соус молочный с овощами	50,0
7\10	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
	Кисломолочные продукты	200
	Кондитерские изделия	50,0
	Итого	
	Итого за день	
% ккал.		

6 ДЕНЬ		
	Завтрак	
2\4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200
13\10	Кофейный напиток	200,0
4\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	Итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
19\2	Суп картофельный с бобовыми	200
10\8	Печень в молочном соусе	50\50
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	130
15\10	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
	Кондитерские изделия	50,0
	Кисломолочные продукты	200
	Итого	
	Итого за день	
% ккал.		
7 ДЕНЬ		
	Завтрак	
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,0
14\10	Чай с молоком	200
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7
	Итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и раст. маслом	60,0
2/2	Борщ со сметаной	200,0
4\7	Рыба тушеная с овощами	100,0
3\3	Картофельное пюре	150,0
	Компот из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
474\2010	Булочка изюминка	40,0
	Молоко кипяченое	200
	Итого за день	
% ккал		

8 ДЕНЬ		
	Завтрак	
16/4	Каша ассорти молочная	200
11\10	Чай с лимоном	200,0
4\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	Итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100	
	Обед	
10/1	Салат из свеклы с огурцом и	60
5/2	Суп картофельный с рыбой	200,0
	Гуляш из отварного мяса говяди	50\50
43\3	Макароны отварные	150,0
2\10	Компот из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
	Кисломолочные продукты	200
	Кондитерские изделия	50,0
	Итого за день	
% ккал		
9 ДЕНЬ		
	Завтрак	
9\5	Запеканка из творога с	130\50
10\10	чай с/с	200,0
3\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	Итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100	
	Обед	
5/1	Помидор или огурец свежий	70,0
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0
	Кура отварная	80,0
8\3	Капуста тушеная	75,0
3\3	Картофельное пюре	75,0
6\10	Компот из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
8/12	Булочка венская	40
	Молоко кипяченое	200
	Итого за день	
% ккал		

10 ДЕНЬ		
	Завтрак	
2\6	Омлет, запеченный или	100
12\10	Чай с молоком	200
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\5
	итого	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100
	Обед	
11/1	Салат из моркови с яблоком и	60,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200
36/8	Картофельная запеканка с мясом	200
4\11	соус молочный с овощами	50
4\10	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный витамин.	25
	Хлеб ржаной	35
	Итого	
	Полдник	
	Кисломолочные продукты	200
	Кондитерские изделия	50,0
	Итого	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845723

Владелец Трекова Марина Владимировна

Действителен с 22.11.2022 по 22.11.2023