

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 2 до 3 лет  
посещающих дошкольное образовательное учреждение**

| Номер рецептуры | Наименование блюд, продуктов           | Выход |
|-----------------|----------------------------------------|-------|
| <b>1 ДЕНЬ</b>   |                                        |       |
|                 | <b>Завтрак</b>                         |       |
| 14\4            | Каша ячневая молочная с маслом         | 150   |
| 12\10           | чай с/с                                | 150,0 |
| 1\13            | Хлеб пшеничный с маслом                | 25\4  |
|                 | <b>Итого</b>                           |       |
| 10-00 час       | Сок или фрукты в ассортименте          | 100   |
|                 | <b>Обед</b>                            |       |
| 20/ 1           | Салат из отварной свеклы и раст.маслом | 40    |
| 15/2            | Суп овощной с мясными фрикадельками    | 150   |
| 5/8             | Плов из отварного мяса говядины        | 150   |
| 4\10            | Компот из сухофруктов                  | 150   |
|                 | Хлеб пшеничный витамин.                | 20    |
|                 | Хлеб ржаной                            | 27,5  |
|                 | <b>Итого</b>                           |       |
|                 | <b>Полдник</b>                         |       |
|                 | Кондитерские изделия                   | 30,0  |
|                 | Кисломолочные продукты                 | 170   |
|                 | <b>Итого</b>                           |       |
|                 | <b>Итого за день</b>                   |       |
| %ккал.          |                                        |       |

| 2 ДЕНЬ    |                                             |         |
|-----------|---------------------------------------------|---------|
|           | Завтрак                                     |         |
| 14\4      | Каша ассорти (рис,гречневая кпупа) с маслом | 150     |
| 12\10     | Чай с молоком                               | 150,0   |
| 4\13      | Хлеб пшеничный с маслом                     | 25\4    |
|           | итого                                       |         |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте               | 100     |
|           | Обед                                        |         |
| 8/1       | Салат из белокачанной капусты с яблоком     | 40      |
| 5/2       | Свекольник со сметаной                      | 150,0   |
| 3/7       | Рыба припущенная с молоком и овощами        | 60/30   |
| 3\3       | Картофельное пюре                           | 110,0   |
| 15\10     | Компот из сухофруктов                       | 150     |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                     | 20      |
|           | Хлеб ржаной                                 | 27,5    |
|           | Итого                                       |         |
|           | Полдник                                     |         |
| 474\2010  | Булочка изюминка                            | 40,0    |
|           | Молоко кипяченое                            | 160     |
|           | Итого                                       |         |
|           | Итого за день                               |         |
| % ккал.   |                                             |         |
| 3 ДЕНЬ    |                                             |         |
|           | Завтрак                                     |         |
| 11\4      | Каша пшенная на молоке                      | 150     |
| 11\10     | Чай с лимоном                               | 150,0   |
| 1\13      | Хлеб пшеничный с маслом                     | 25\4    |
|           | итого                                       |         |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте               | 100     |
|           | Обед                                        |         |
| 10/1      | Салат из моркови сраст.маслом               | 40      |
| 31/2      | Суп крестьянский с крупой со сметаной       | 150/3,8 |
| 12/8      | Гуляш из отварного мяса говядины            | 40/40   |
| 44/3      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами        | 110,0   |
| 6\10      | Компот из сухофруктов                       | 150,0   |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                     | 20      |
|           | Хлеб ржаной                                 | 27,5    |
|           | Итого                                       |         |
|           | Полдник                                     |         |
|           | Кисломолочные продукты                      | 170     |
| 6/12      | Кондитерские изделия                        | 30,0    |
|           | Итого                                       |         |
|           | Итого за день                               |         |
| % ккал.   |                                             |         |

| 4 ДЕНЬ    |                                                |        |
|-----------|------------------------------------------------|--------|
|           | <b>Завтрак</b>                                 |        |
| 9\5       | Запеканка из творога с молочным соусом         | 120\30 |
| 12\10     | чай с/с                                        | 150,0  |
| 1\13      | Хлеб пшеничный с маслом                        | 25\4   |
|           | <b>Итого</b>                                   |        |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте                  | 100    |
|           | <b>Обед</b>                                    |        |
| 20/1      | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40     |
| 18/2      | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 150    |
| 5/9       | Биточек из мяса кури                           | 60,0   |
| 45/3      | Каша рисовая рассыпчатая с овощами             | 110,0  |
| 4\10      | Компот из сухофруктов                          | 150    |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                        | 20     |
|           | Хлеб ржаной                                    | 27,5   |
|           | итого                                          |        |
|           | <b>Полдник</b>                                 |        |
| 1/12      | Булочка венская                                | 40,0   |
|           | Молоко кипяченое                               | 160    |
|           | Итого                                          |        |
|           | <b>Итого за день</b>                           |        |
| % ккал.   |                                                |        |
| 5 ДЕНЬ    |                                                |        |
|           | <b>Завтрак</b>                                 |        |
| 3/6       | Омлет, с зеленым горошком (запеченный)         | 60/24  |
| 12\10     | Чай с молоком                                  | 150,0  |
| 4\13      | Хлеб пшеничный с маслом и сыром                | 25/5/7 |
|           | <b>итого</b>                                   |        |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте                  | 100    |
|           | <b>Обед</b>                                    |        |
| 11/1      | Салат из моркови с яблоком и раст.маслом       | 40     |
| 25/2      | Суп пюре из картофеля                          | 150,0  |
| 34/2      | с гречками                                     | 20,0   |
| 14/8      | Биточки из мяса говядины паровые               | 60,0   |
| 43\3      | Макароны отварные                              | 110,0  |
| 5/11      | Соус молочный с овощами                        | 30,0   |
| 7\10      | Компот из сухофруктов                          | 150    |
|           | Хлеб ржаной                                    | 27,5   |
|           | Итого                                          |        |
|           | <b>Полдник</b>                                 |        |
|           | Кондитерские изделия                           | 30,0   |
|           | Кисломолочные продукты                         | 170    |
|           | Итого                                          |        |
|           | <b>Итого за день</b>                           |        |
| % ккал.   |                                                |        |

| 6 ДЕНЬ    |                                                         |       |
|-----------|---------------------------------------------------------|-------|
|           | <b>Завтрак</b>                                          |       |
| 2\4       | Каша гречневая молочная со сливочным маслом             | 150   |
| 13\10     | Кофейный напиток                                        | 150,0 |
| 4\13      | Хлеб пшеничный маслом                                   | 25\4  |
|           | Итого                                                   |       |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте                           | 100   |
|           | <b>Обед</b>                                             |       |
| 20/ 1     | Салат из отварной свеклы и раст.маслом                  | 40    |
| 19\2      | Суп картофельный с бобовыми                             | 150   |
| 10\8      | Печень в молочном соусе                                 | 40/40 |
| 45\3      | Каша рисовая рассыпчатая                                | 110   |
| 15\10     | Компот из сухофруктов                                   | 150   |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                                 | 20    |
|           | Хлеб ржаной                                             | 27,5  |
|           | Итого                                                   |       |
|           | <b>Полдник</b>                                          |       |
|           | Кондитерские изделия                                    | 30,0  |
|           | Кисломолочные продукты                                  | 170   |
|           | Итого                                                   |       |
|           | <b>Итого за день</b>                                    |       |
| % ккал.   |                                                         |       |
| 7 ДЕНЬ    |                                                         |       |
|           | <b>Завтрак</b>                                          |       |
| 7\4       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                | 150,0 |
| 14\10     | Какао с молоком                                         | 150   |
| 1\13      | Хлеб пшеничный с маслом                                 | 25\4  |
|           | Итого                                                   |       |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте                           | 100   |
|           | <b>Обед</b>                                             |       |
| 4/1       | Салат из белокачанной капусты с кукурузой и раст.маслом | 40    |
| 2/2       | Борщ со сметаной                                        | 150,0 |
| 4\7       | Рыба тушеная с овощами                                  | 80,0  |
| 3\3       | Картофельное пюре                                       | 110,0 |
| 6\10      | Компот из сухофруктов                                   | 150,0 |
|           | Хлеб пшеничный витамин.                                 | 20    |
|           | Хлеб ржаной                                             | 27,5  |
|           | Итого                                                   |       |
|           | <b>Полдник</b>                                          |       |
| 474\2010  | Булочка изюминка                                        | 40,0  |
|           | Молоко кипяченое                                        | 160   |
|           |                                                         |       |
|           | <b>Итого за день</b>                                    |       |
| % ккал    |                                                         |       |

| 8 ДЕНЬ    |                                   |        |
|-----------|-----------------------------------|--------|
|           | <b>Завтрак</b>                    |        |
| 16/4      | Каша ассорти молочная             | 150    |
| 11\10     | Чай с лимоном                     | 150,0  |
| 4\13      | Хлеб пшеничный с маслом           | 25\4   |
|           | <b>Итого</b>                      |        |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте 100 |        |
|           | <b>Обед</b>                       |        |
| 10/1      | Салат из свеклы с огурцом и       | 40     |
| 5/2       |                                   |        |
|           | Суп картофельный с рыбой          | 150,0  |
|           | гуляш из отварного мяса говяди    | 40\40  |
| 43\3      | Макароны отварные                 | 110,0  |
| 2\10      | Компот из сухофруктов             | 150,0  |
|           | Хлеб пшеничный витамин.           | 20     |
|           | Хлеб ржаной                       | 27,5   |
|           | <b>Итого</b>                      |        |
|           | <b>Полдник</b>                    |        |
|           | Кондитерские изделия              | 30,0   |
|           | Кисломолочные продукты            | 170    |
|           |                                   |        |
|           | <b>Итого за день</b>              |        |
| % ккал    |                                   |        |
| 9 ДЕНЬ    |                                   |        |
|           | <b>Завтрак</b>                    |        |
| 9\5       | Запеканка из творога с            | 120\30 |
|           | чай с/с                           | 150,0  |
| 3\13      | Хлеб пшеничный с маслом           | 25\4   |
|           | <b>Итого</b>                      |        |
| 10-00 час | Сок или фрукты в ассортименте 100 |        |
|           | <b>Обед</b>                       |        |
| 5/1       | Помидор или огурец свежий         | 50     |
| 18\2      | Суп картофельный с макаронны      | 150,0  |
| 5/9       | Биточек из мяса куры              | 60,0   |
| 8\3       | Капуста тушеная                   | 60,0   |
| 3\3       | Картофельное пюре                 | 60,0   |
| 6\10      | Компот из сухофруктов             | 150,0  |
|           | Хлеб пшеничный витамин.           | 20     |
|           | Хлеб ржаной                       | 27,5   |
|           | <b>Итого</b>                      |        |
|           | <b>Полдник</b>                    |        |
| 8/12      | Булочка венская                   | 40     |
|           | Молоко кипяченое                  | 160    |
|           |                                   |        |
|           | <b>Итого за день</b>              |        |
| % ккал    |                                   |        |

| 10 ДЕНЬ          |                                          |            |
|------------------|------------------------------------------|------------|
|                  | <b>Завтрак</b>                           |            |
| 2\6              | Омлет, запеченный или                    | 80         |
|                  | чай с молоком                            | 150        |
| 1\13             | Хлеб пшеничный с маслом                  | 25/5       |
|                  | <b>итого</b>                             |            |
| <b>10-00 час</b> | <b>Сок или фрукты в ассортименте</b>     | <b>100</b> |
|                  | <b>Обед</b>                              |            |
| 11/1             | Салат из моркови с яблоком и             | 40         |
| 6/2              | Щи из свежей капусты со сметаной и мясом | 150        |
| 36/8             | Картофельная запеканка с мясом           | 150        |
| 4\11             | Соус молочный с овощами                  | 30         |
| 4\10             | Компот из кураги с изюмом                | 150        |
|                  | Хлеб пшеничный витамин.                  | 20         |
|                  | Хлеб ржаной                              | 27,5       |
|                  | <b>Итого</b>                             |            |
|                  | <b>Полдник</b>                           |            |
|                  | Кондитерские изделия                     | 30,0       |
|                  | Кисломолочные продукты                   | 170        |
|                  | <b>Итого</b>                             |            |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845723

Владелец Трекова Марина Владимировна

Действителен с 22.11.2022 по 22.11.2023