

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

01.09.2025г.



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:

01.09.2025г.

и.о.

Ительмак Т.В. Шиф
меню питания с 1 сентября 2025г. с 08.00 до 14.00



**10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет**

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная (геркулесовая) №168 | 200 | 9,0 | 13,0 | 40,0 | 318,0 | 168 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 | 395 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14,4 | 23,7 | 71,0 | 567,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 200 | 2,5 | 5,0 | 8,2 | 81,6 | 67 | 2011 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 277 | 80 | 7,6 | 9,2 | 6,0 | 140,7 | 277 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 150 | 8,4 | 6,3 | 38,3 | 248,8 | 165 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23,7 | 21,1 | 99,0 | 681,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 55,8 | 393 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1,6 | 1,7 | 52,4 | 232,8 | | |
| Всего за день: | | 40,1 | 46,9 | 231,9 | 1 527,1 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 200 | 5,4 | 5,6 | 43,2 | 244,0 | 175 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 9,9 | 12,3 | 72,0 | 442,6 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,7 | 91,1 | 77 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289 | 150 | 9,6 | 9,5 | 14,9 | 207,3 | 289 | 2011 |
| КИСЕЛЬ №247 | 180 | 1,3 | 0,0 | 29,0 | 117,0 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 17,9 | 12,4 | 91,8 | 569,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 372 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 4,0 | 5,1 | 60,4 | 304,1 | | |
| Всего за день: | | 32,6 | 29,9 | 238,9 | 1 378,3 | | |



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

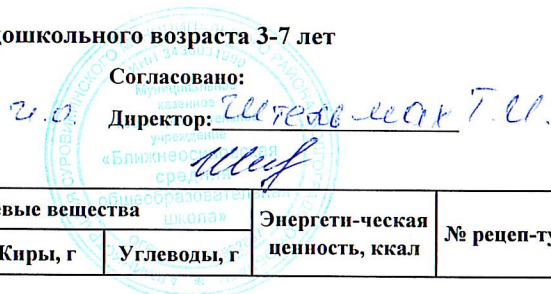
Утверждаю:

Директор: _____



Согласовано:

Директор: _____



3 день

| Принимать ответственность за качество наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 200 | 5,7 | 9,8 | 41,2 | 284,5 | 174 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 55,8 | 393 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 8,2 | 14,3 | 70,3 | 456,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80 | 200 | 1,8 | 2,3 | 13,5 | 81,8 | 80 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455 | 70 | 9,0 | 11,6 | 9,1 | 179,6 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | 4,9 | 7,9 | 29,6 | 211,9 | 205 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 20,9 | 22,4 | 98,7 | 683,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 50 | 3,3 | 0,2 | 27,2 | 117,4 | 2 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 4,1 | 3,6 | 17,4 | 118,8 | 397 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7,4 | 3,8 | 44,6 | 236,2 | | |
| Всего за день: | | 37,3 | 40,7 | 228,3 | 1 439,0 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

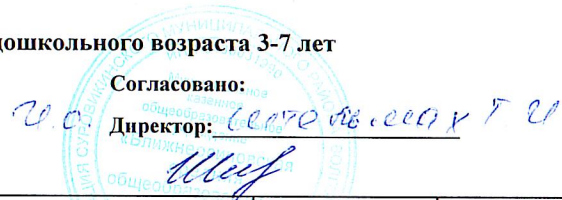
Утверждаю:

Директор: _____



Согласовано:

Директор: _____



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 200 | 6,1 | 2,9 | 31,0 | 173,8 | 185 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 | 395 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,4 | 9,9 | 61,9 | 385,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 | 371 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 57 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 | 150 | 25,4 | 27,3 | 25,3 | 454,3 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 32,0 | 31,9 | 81,5 | 746,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,6 | 394 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 4,4 | 4,2 | 54,3 | 274,6 | | |
| Всего за день: | | 48,7 | 46,2 | 205,6 | 1 447,9 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:

И.О. Соловьев Т.И.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 200 | 5,8 | 5,1 | 19,7 | 149,9 | 93 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 10,3 | 11,8 | 48,6 | 348,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,8 | 71,7 | 135 | 2004 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289 | 150 | 9,6 | 9,5 | 14,9 | 207,3 | 289 | 2011 |
| КИСЕЛЬ №247 | 180 | 1,3 | 0,0 | 29,0 | 117,0 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 17,5 | 13,1 | 84,9 | 549,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПРЯНИК | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | ТТК № 8 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 4,1 | 3,6 | 17,4 | 118,8 | 397 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7,1 | 6,0 | 54,9 | 301,8 | | |
| Всего за день: | | 35,7 | 31,1 | 203,0 | 1 262,5 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____



6 день

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 200 | 6,1 | 2,9 | 31,0 | 173,8 | 185 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 | 395 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,4 | 9,9 | 61,9 | 385,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 200 | 2,5 | 5,0 | 8,2 | 81,6 | 67 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 80 | 10,3 | 5,6 | 5,2 | 105,7 | 390 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125 | 130 | 3,5 | 4,5 | 22,9 | 132,3 | 125 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 21,4 | 15,7 | 82,5 | 529,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 3,9 | 4,9 | 51,5 | 265,5 | | |
| Всего за день: | | 37,5 | 30,7 | 210,6 | 1 242,5 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

г.о. Шиф *Сотеевских Т.В.*



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 200 | 5,7 | 9,8 | 41,2 | 284,5 | 174 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 397 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 12,0 | 21,3 | 73,4 | 551,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,7 | 305 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 150 | 8,4 | 6,3 | 38,3 | 248,8 | 165 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 55,8 | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 27,5 | 20,7 | 111,9 | 750,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 180 | 0,4 | 0,1 | 25,4 | 104,9 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 1,8 | 1,8 | 64,1 | 281,9 | | |
| Всего за день: | | 41,7 | 44,2 | 258,9 | 1 628,9 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю: _____
 Директор: _____

Согласовано:

г.о. Директор: Щедрельских Т.В.

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175 | 200 | 5,8 | 6,7 | 36,7 | 236,3 | 175 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 | 395 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 13,3 | 13,0 | 67,6 | 445,8 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,7 | 91,1 | 77 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287 | 70 | 9,1 | 10,3 | 8,4 | 166,0 | 287 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | 4,9 | 7,9 | 29,6 | 211,9 | 205 | 2011 |
| КИСЕЛЬ №247 | 180 | 1,3 | 0,0 | 29,0 | 117,0 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 22,7 | 22,5 | 116,9 | 764,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| ПРЯНИК | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | ТТК № 8 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 240 | 3,1 | 2,4 | 51,8 | 240,0 | | |
| Всего за день: | | 39,9 | 38,1 | 251,0 | 1 512,5 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

И.С. Директор: Светельская Т.В.

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 200 | 5,8 | 5,1 | 19,7 | 149,9 | 93 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 40/10 | 3,2 | 7,5 | 20,2 | 169,5 | 1 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 | 392 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 9,1 | 12,6 | 54,2 | 376,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80 | 200 | 1,8 | 2,3 | 13,5 | 81,8 | 80 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 | 150 | 25,4 | 27,3 | 25,3 | 454,3 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 180 | 0,4 | 0,1 | 25,4 | 104,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 32,7 | 30,3 | 96,4 | 794,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 50 | 3,3 | 0,2 | 27,2 | 117,4 | 2 | 2004 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 6,3 | 2,7 | 42,8 | 214,7 | | |
| Всего за день: | | 48,9 | 45,8 | 208,1 | 1 448,3 | | |



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



Семальова Т.В.

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 200 | 6,1 | 2,9 | 31,0 | 173,8 | 185 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 | 395 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11,5 | 13,6 | 62,0 | 422,8 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 57 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 80 | 10,3 | 5,6 | 5,2 | 105,7 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 130 | 3,3 | 4,7 | 33,7 | 190,1 | 304 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 55,8 | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 20,4 | 14,9 | 94,8 | 587,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 4,1 | 3,6 | 17,4 | 118,8 | 397 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7,9 | 8,5 | 54,6 | 327,3 | | |
| Всего за день: | | 40,6 | 37,2 | 226,1 | 1 400,4 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| Итого за период | 402,6 | 390,5 | 2 262,4 | 14 287,4 |
| Среднее значение за период | 40,3 | 39,1 | 226,2 | 1428,7 |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.