

Утверждаю:

Директор:

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

21.11.2025г

10 день

Согласовано:

Директор:



| 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                       |                 |                  |