

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: \_\_\_\_\_

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

24.11.2025г. 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | 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                          |                 |                     |