

Утверждаю:

Директор:

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

06.11.2025г

9 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                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| 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                       |                 |                  |