

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

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

13.10.2025г

1 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 (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		