



УТВЕРЖДАЮ:
Директор:



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР:

10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 1-3 года



Согласовано: *С.А. Савицкая*
 Директор: *С.А. Савицкая*

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю: Директор:	1 день										Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	1 день			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Завтрак										
	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101					
	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414					2016
	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1					2016
	350	13,50	16,40	59,10	434,35						
	II Завтрак										
	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386					2016
	100	0,40	0,40	9,50	45,60						
	Обед										
	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5					
	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47					
	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319					
	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411					2016
	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6					
	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7					
	520	12,71	9,08	52	305,52						
	Полдник										
	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2					2016
	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412					2016
	200	4,56	6,70	26,00	188,10						
		31,17	32,58	146,60	973,57						
	Итого за прием пищи:										
	Всего за день:										

Согласовано:

Утверждено:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

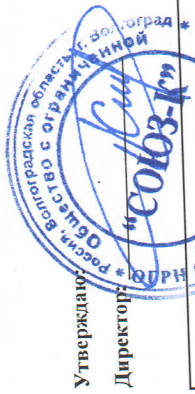
Директор: *В.В. Козлова ш. 17*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
2 день						
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103
БУТЕРБРОД с сыром №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
ЧАЙ с сахаром №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7
Итого за прием пищи:	560	14,11	11,24	78,30	439,22	
Полдник						
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
ЧАЙ с МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413
Итого за прием пищи:	200	3,70	3,60	50,40	250,20	
Всего за день:		29,96	33,06	188,10	1101,52	

10-ти дневное меню для обеспечения питаниям детей дошкольного возраста 1-3 лет

Согласовано: *Д.С.С. Назарова*
 Директор: *Д.С.С. Назарова*



3 день

Прим. пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак					
КАША вязкая молочная рисовая №102	4,75	8,20	34,30	102	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	3,20	7,50	20,20	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	0,16	0,00	11,40	412	
Итого за прием пищи:	8,11	15,70	65,90	453,00	
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	0,50	0,13	9,80	399	2011
Итого за прием пищи:	0,50	0,10	9,80	41,70	
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	0,50	0,08	2,70	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	1,40	1,70	10,10	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	6,56	3,06	1,54	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	6,20	4,60	28,00	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	0,00	0,00	11,60	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	1,56	0,20	9,64	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	1,25	0,20	8,26	7	
Итого за прием пищи:*	17,47	9,84	71,84	449,82	
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	3,80	4,90	37,20	9	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	0,00	0,00	11,30	411	
Итого за прием пищи:	3,80	4,90	48,50	253,50	
Всего за день:	29,88	30,54	196,04	1198,02	

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет



Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

4 день

Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50		
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	7	
Итого за прием пищи:	500	27,61	23,98	71,30		
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	1	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	413	2016
Итого за прием пищи:	280	5,50	9,40	31,90		
Всего за день:		44,91	44,58	162,20		

Согласовано:

Утверждено:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3-лет



Директор: _____

Директор: _____

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 №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	345	10,70	15,02	45,70	299,22		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60	135	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ	60/30	6,00	5,80	13,45	137,00	455/363	
ТОМАТНЫЙ № 455/363	100	9,60	4,60	21,30	167,00	330	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	530	19,51	13,00	70,85	490,42		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	200	7,5	9,4	27,7	230,7		
Всего за день:		38,21	37,52	154,05	1062,04		

Согласовано:

Утверждено:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

Директор:



Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
6 день							
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	350	10,20	11,60	55,10	367,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	540	14,77	11,14	59,34	363,92		
Полдник							
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	200	1,40	1,70	50,00	222,00		
Всего за день:		26,87	24,54	174,24	995,42		

Согласовано:

Утверждаю:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет



Директор: *Л.С. Давыдова*

Директор: *Л.С. Давыдова*

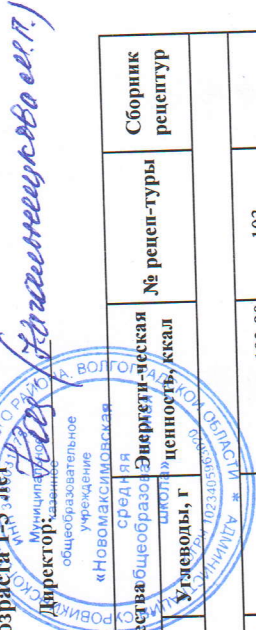
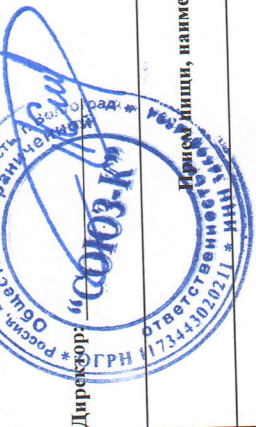
7 день

Директор: <i>Л.С. Давыдова</i>	Директор: <i>Л.С. Давыдова</i>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102		150	4,30	7,40	30,90	213,40	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416		150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)		30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:		350	11,80	16,80	58,60	444,10		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386		100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)		30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86		150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322		50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219		110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412		150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6		20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:		530	16,97	16,08	75,40	517,22		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ № 9		50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413		150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:		200	6,1	6,8	48,9	281,7		
Всего за день:			35,27	40,08	192,40	1288,62		

Согласовано:

Утверждено:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет



Директор: *[Signature]*

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
Итого за прием пищи:	345	14,15	19,62	48,90	389,70		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	520	14,11	8,44	55,90	326,72		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	200	4,40	6,70	25,90	186,60		
Всего за день:		33,16	34,86	140,50	944,72		

Согласовано:

Утверждаю:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет



Директор: *Татьяна Николаевна...*

9 день



Директор: *С.Ю. К...*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	350	9,50	15,82	51,30	327,12		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	530	14,31	12,60	68,00	441,32		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	200	6,1	6,8	48,9	281,7		
Всего за день:		30,41	35,32	178,00	1091,84		

Согласовано:

Утверждаю:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

Директор: *А.С. Давыдова*



Директор: _____

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день							
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОНАХИНА (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	500	26,51	23,98	58,70	548,22		
Полдник							
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	200	4,50	4,40	51,80	266,10		
Всего за день:		42,81	39,58	169,50	1199,82		

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	342,65	317,34	1701,63	11082,99
Итого за период				
Среднее значение за период	34,27	31,73	170,16	1108,30

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

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

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2016. - 640 с.

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