

Утверждаю  
Директор ООО "Союз-К"  
Киселев Г.А.



Согласовано:  
Директор СЦ:



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



Утверждаю:

Директор



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

Согласовано:

Директор



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,4</b>	<b>17,9</b>	<b>68,6</b>	<b>503,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, 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	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>726</b>	<b>26,7</b>	<b>22,5</b>	<b>99,2</b>	<b>713,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>40,8</b>	<b>177,3</b>	<b>1 262,8</b>		





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



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>10,3</b>	<b>11,8</b>	<b>44,1</b>	<b>330,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8	289	2011
КИСЕЛЬ №376	180	0,4	0,0	25,2	102,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>29,6</b>	<b>28,8</b>	<b>86,7</b>	<b>722,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>40,8</b>	<b>145,5</b>	<b>1 115,7</b>		



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

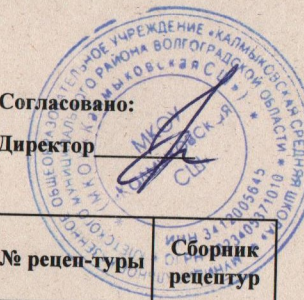
Утверждено:

Директор



Согласовано:

Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>439</b>	<b>8,9</b>	<b>13,6</b>	<b>70,7</b>	<b>455,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	80	8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,6</b>	<b>10,4</b>	<b>85,5</b>	<b>513,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,3</b>	<b>24,2</b>	<b>170,9</b>	<b>1 031,5</b>		



Утверждаю:  
Директор:



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



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,3</b>	<b>9,2</b>	<b>61,2</b>	<b>377,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, 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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>21,2</b>	<b>20,4</b>	<b>94,0</b>	<b>655,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,4</b>	<b>29,8</b>	<b>163,1</b>	<b>1 074,1</b>		



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

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>10,3</b>	<b>11,8</b>	<b>44,1</b>	<b>330,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
КИСЕЛЬ № 376	180	0,4	0,0	25,2	102,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,4</b>	<b>30,9</b>	<b>91,5</b>	<b>782,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>42,9</b>	<b>150,3</b>	<b>1 175,8</b>		



Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_



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

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



6 день

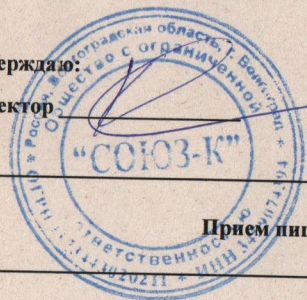
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>441</b>	<b>10,7</b>	<b>12,0</b>	<b>63,3</b>	<b>416,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, 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	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	80	8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,8</b>	<b>12,2</b>	<b>76,5</b>	<b>490,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,3</b>	<b>24,4</b>	<b>154,5</b>	<b>969,2</b>		



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

Утверждаю:

Директор



Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,7</b>	<b>20,6</b>	<b>77,5</b>	<b>564,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	100	1,5	0,5	21,0	96,0	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6	302	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,1	0,0	10,2	41,0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20,0</b>	<b>14,3</b>	<b>73,7</b>	<b>505,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,2</b>	<b>35,4</b>	<b>172,2</b>	<b>1 166,0</b>		











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

Утверждаю:

Директор



Согласовано:

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая  
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник  
рецептур

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12,3</b>	<b>12,9</b>	<b>66,8</b>	<b>440,6</b>		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, 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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	180	0,1	0,0	21,4	87,8	699	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,1</b>	<b>31,9</b>	<b>88,9</b>	<b>778,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>45,0</b>	<b>170,4</b>	<b>1 281,4</b>		



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

Утверждаю:  
Директор

Согласовано:  
Директор

**ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	370,8	355,7	1 654,9	11 455,5
Среднее значение за период	37,1	35,6	165,5	1145,5

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

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

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