

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



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



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
21.12.2024





"Утверждаю "

Директор

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

1 день

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
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	
Итого за прием пищи:	430		13,4	17,9	68,6	503,8		
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		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
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	
Итого за прием пищи:	710		26,2	22,5	107,1	744,6		
Полдник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2	397	
Итого за прием пищи:	250		5,3	5,0	55,4	290,2		
Всего за день:			45,3	45,8	240,6	1 584,2		

Директор

Согласовано

Директор

27. 12.2024

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9		
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 №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 ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7	383	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		29,3	28,8	87,0	720,6		
Полдник								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200		0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6		
Всего за день:			44,9	46,0	203,2	1 420,7		



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

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

Дата 27.12.2024
Документов

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
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	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	442		8,9	13,6	70,7	455,5		
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 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	
Итого за прием пищи:	690		19,1	9,2	85,0	507,4		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6		
Всего за день:			32,0	25,6	231,1	1 304,1		



"Утверждаю "

Директор _____

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

Согласовано

Директор _____

27.12.2024

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Углеводы, г					
			Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
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	
Итого за прием пищи:	440		11,3	9,2	61,2	377,4		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100		0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за прием пищи:	100		0,9	0,2	7,9	41,7		
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	
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
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	
Итого за прием пищи:	725		20,7	20,4	101,9	686,2		
Полдник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4		
Всего за день:			34,8	31,6	238,0	1 398,7		



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

"Утверждаю "

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9		
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 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 ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7	383	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		32,1	30,9	91,9	781,3		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200		0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6		
Всего за день:			47,7	48,1	208,1	1 481,4		

Директор

Согласовано

Директор

27.12.2024

6 день

Принем пищи, наименование блюда

Завтрак

ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

МАСЛО (ПОРІЗНЯМИ) №6

Чай с ПИМОНОМ №393

УЩЕ ПИЕННИЧЬИЙ

Итого за прием пищи:

III Завтрак

СОК ВЯЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый или свекла отварная)

..... СЕРВИС И АПУСЛІС КАРТОФЕЛІМ №67

РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376

УПЕР ШИЕНИЧНЫЙ

УПЕВ РЖАНОЈ

Итого за прием пищи:

Полдник

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372

ПРЯНИК

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Директор

ВАС
КОМ
239

исследованиям в области питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор

27.12.2024

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Завтрак									
		200		5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174		200		3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397		10		0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6		40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		450		12,7	20,6	77,5	564,4		
Итого за прием пищи:									

III Завтрак

II Захват									
		100		1,5	0,5	21,0	96,0	368	2011
ФРУКТЫ (БАНАН) №368		100		1,5	0,5	21,0	96,0		

Итого за прием пищи:

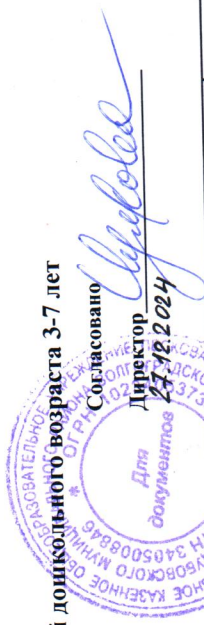
Обед

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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200			2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150			12,5	11,5	15,1	216,6	302	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	
	640			20,0	14,3	85,0	552,4		

Итого за прием пищи:

Полдник

Поддник									
		200		0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376									
		50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ВАФЛИ									
		250		1,9	1,8	67,0	293,4		
Итого за прием пищи:									
				36,1	37,2	250,5	1 506,2		
Всего за день:									



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

Согласовано
Директор
27.12.2024
Для документов

"Утверждаю "

Директор

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы №175	200		5,8	6,7	236,3	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10		2,2	2,9	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200		3,1	2,4	102,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450		14,1	12,2	466,0		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	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	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	91,1	77	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70		9,0	11,6	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5		4,9	4,1	186,7	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	101,7	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	695		21,0	18,6	711,7		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	208,5	ТТК № 9	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200		0,7	0,3	98,1	398	2011
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	306,6		
Всего за день:			40,4	36,2	1 546,9		



"Утверждаю "

Директор _____

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

Согласовано
Директор
23.12.2024

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		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	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	452		9,1	12,6	49,7	358,8		
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		1,9	2,2	13,5	81,9	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8	289	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		29,7	28,8	81,8	705,0		
Полдник								
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,4	47,5	224,7		
Всего за день:			42,8	44,0	193,7	1 351,1		

"Утверждаю "

Директор _____



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

Согласовано
Директор
27.10.2024
Для документов

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	74,8	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		3,0	2,5	97,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	455		12,3	12,9	440,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	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	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	304	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	180		0,1	0,0	21,4	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640		32,1	31,9	89,0	778,2	
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200		0,0	0,0	15,5	376	2011
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	250		1,4	1,7	54,2	238,9	
Всего за день:			46,6	46,7	224,7	1 520,3	



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

Согласовано
Директор
24.12.2024

"Утверждаю"
Директор

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	403,6	457,0	2 263,7	14 355,4
Среднее значение за период	40,4	45,7	226,4	1435,5

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

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