

Утверждаю:

Директор: Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

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

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                          |     | Масса порции | ЦЕНА | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                         |     |              |      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                 |     |              |      |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168                                                                                       | 200 |              | 9,0  | 13,0             | 40,0    | 318,0       | 168                           |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                         | 180 |              | 3,0  | 2,5              | 15,5    | 95,6        | 395                           |              |                  |
| 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        | 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 соленный, или свекла отварная) | 50  |              | 0,8  | 0,1              | 4,4     | 21,4        | 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                           |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                         | 150 |              | 8,4  | 6,3              | 38,3    | 248,8       | 165                           |              |                  |
| 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        | 6                             |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                             | 30  |              | 2,0  | 0,3              | 12,7    | 61,2        | 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       | 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:                                                                                                          |     | 116,40 Р     | 40,1 | 46,9             | 231,9   | 1 527,1     |                               |              |                  |

Утверждаю:  
Директор: Киселев Д.Г.

Согласовано:  
Директор: 

## 2 день

| 2 день                                                                                                                 |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                                                                                                        |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175                                                                              | 200          |          | 5,4              | 5,6     | 43,2        | 244,0                            | 175          |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                                                                                                   | 30/5/10      |          | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                            | 3            | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                     | 190          |          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 435          |          | 9,9              | 12,3    | 72,0        | 442,6                            |              |                     |
| 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                             | 1,2,3,4,5    |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                                                                                                   | 200          |          | 1,9              | 2,3     | 15,7        | 91,1                             | 77           | 2011                |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                                     | 150          |          | 9,6              | 9,5     | 14,9        | 207,3                            | 289          |                     |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                            | 180          |          | 1,3              | 0,0     | 29,0        | 117,0                            | 247          |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | 6            |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | 7            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 640          |          | 17,9             | 12,4    | 91,8        | 569,0                            |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                | 50           |          | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | 9            |                     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                                           | 200          |          | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,6                             | 372          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          |          | 4,0              | 5,1     | 60,4        | 304,1                            |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 32,6             | 29,9    | 238,9       | 1 378,3                          |              |                     |

Утверждаю:  
Директор: Киселев Д.Г.

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

Согласовано:  
Директор:

3 день

| Принем пищи, наименование блюда                                                                                        |     | Масса порции | ЦЕНА | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |     |              |      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                |     |              |      |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174                                                                                             | 200 |              | 5,7  | 9,8              | 41,2    | 284,5       | 174                           |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                    | 5   |              | 0,0  | 3,6              | 0,0     | 37,4        | 6                             | 2011         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                     | 180 |              | 0,2  | 0,0              | 13,7    | 55,8        | 393                           | 2011         |                  |
| БАТОН №5                                                                                                               | 30  |              | 2,3  | 0,9              | 15,4    | 78,6        | 5                             |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 415 |              | 8,2  | 14,3             | 70,3    | 456,3       |                               |              |                  |
| 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        | 1,2,3,4,5                     |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80                                                                                  | 200 |              | 1,8  | 2,3              | 13,5    | 81,8        | 80                            | 2011         |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455                                                              | 70  |              | 9,0  | 11,6             | 9,1     | 179,6       | 455                           |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                                                                              | 130 |              | 4,9  | 7,9              | 29,6    | 211,9       | 205                           |              |                  |
| 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        | 6                             |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30  |              | 2,0  | 0,3              | 12,7    | 61,2        | 7                             |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 700 |              | 20,9 | 22,4             | 98,7    | 683,9       |                               |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |     |              |      |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                                                                                | 50  |              | 3,3  | 0,2              | 27,2    | 117,4       | 2                             | 2004         |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                   | 200 |              | 4,1  | 3,6              | 17,4    | 118,8       | 397                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250 |              | 7,4  | 3,8              | 44,6    | 236,2       |                               |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         |     | 116,40 Р     | 37,3 | 40,7             | 228,3   | 1 439,0     |                               |              |                  |

Утверждено:  
Директор: Киселев Д.Г.

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

Согласовано:  
Директор:

4 день

| 4 день                                                                                                                 |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                                                                                                        |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 200          |          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                            | 185          |                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180          |          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 395          |                     |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                    | 5            |          | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                             | 6            | 2011                |
| БАТОН №5                                                                                                               | 30           |          | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                             | 5            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 415          |          | 11,4             | 9,9     | 61,9        | 385,4                            |              |                     |
| 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                             | 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          |                     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                                         | 180          |          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                             | 376          |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | 6            |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | 7            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 640          |          | 32,0             | 31,9    | 81,5        | 746,2                            |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ВАФЛИ                                                                                                                  | 50           |          | 1,4              | 1,7     | 38,7        | 177,0                            | 10           |                     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                                     | 200          |          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,6                             | 394          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          |          | 4,4              | 4,2     | 54,3        | 274,6                            |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 48,7             | 46,2    | 205,6       | 1 447,9                          |              |                     |

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор: Киселев Д.Г.

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

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порция | ЦЕНА     | 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           |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                                                                                                   | 30/5/10      |          | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3            | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                     | 190          |          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                          | 392          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 435          |          | 10,3             | 11,8    | 48,6        | 348,5                         |              |                  |
| 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                          | 1,2,3,4,5    |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                                                     | 200          |          | 1,5              | 3,0     | 8,8         | 71,7                          | 135          | 2004             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                                     | 150          |          | 9,6              | 9,5     | 14,9        | 207,3                         | 289          |                  |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                            | 180          |          | 1,3              | 0,0     | 29,0        | 117,0                         | 247          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | 6            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 640          |          | 17,5             | 13,1    | 84,9        | 549,6                         |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПРЯНИК                                                                                                                 | 50           |          | 3,0              | 2,4     | 37,5        | 183,0                         | 8            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                   | 200          |          | 4,1              | 3,6     | 17,4        | 118,8                         | 397          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          |          | 7,1              | 6,0     | 54,9        | 301,8                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 35,7             | 31,1    | 203,0       | 1 262,5                       |              |                  |

Утверждаю:

Директор: Киселев Д.Г.

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

Согласовано:

Директор:

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |               |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |               |                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 200          |          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                            | 185           |                     |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                    | 5            |          | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                             | 6             | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180          |          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 395           |                     |
| БАТОН №5                                                                                                               | 30           |          | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                             | 5             |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 415          |          | 11,4             | 9,9     | 61,9        | 385,4                            |               |                     |
| 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                             | 1, 2, 3, 4, 5 |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67                                                                                  | 200          |          | 2,5              | 5,0     | 8,2         | 81,6                             | 67            | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                                                     | 80           |          | 10,3             | 5,6     | 5,2         | 105,7                            | 390           |                     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125                                                                                                | 130          |          | 3,5              | 4,5     | 22,9        | 132,3                            | 125           | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                                         | 180          |          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                             | 376           |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | 6             |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | 7             |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 700          |          | 21,4             | 15,7    | 82,5        | 529,0                            |               |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |               |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                | 50           |          | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | 9             |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                     | 190          |          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392           | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 240          |          | 3,9              | 4,9     | 51,5        | 265,5                            |               |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 37,5             | 30,7    | 210,6       | 1 242,5                          |               |                     |

Утверждаю:

Директор: Киселев Д.Г.

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

Согласовано:

Директор:

7 день

| Примечание, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174                                                                                             | 200          |          | 5,7              | 9,8     | 41,2        | 284,5                         | 174          |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                   | 200          |          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 397          |                  |
| 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                          | 5            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 440          |          | 12,0             | 21,3    | 73,4        | 551,1                         |              |                  |
| 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                          | 1,2,3,4,5    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82                                                                           | 200          |          | 2,3              | 2,2     | 16,2        | 94,4                          | 82           | 2011             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305                                                                                         | 70           |          | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,7                         | 305          |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                        | 150          |          | 8,4              | 6,3     | 38,3        | 248,8                         | 165          |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                     | 180          |          | 0,2              | 0,0     | 13,7        | 55,8                          | 393          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | 6            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 710          |          | 27,5             | 20,7    | 111,9       | 750,3                         |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| ВАФЛИ                                                                                                                  | 50           |          | 1,4              | 1,7     | 38,7        | 177,0                         | 10           |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376                                                                                  | 180          |          | 0,4              | 0,1     | 25,4        | 104,9                         | 376          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          |          | 1,8              | 1,8     | 64,1        | 281,9                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 41,7             | 44,2    | 258,9       | 1 628,9                       |              |                  |

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

Утверждаю:

Директор: Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

8 день

| Пример пищи, наименование блюда                                                                                        | Масса порции | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175                                                                              | 200          |          | 5,8              | 6,7     | 36,7        | 236,3                         | 175          |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                                      | 10           |          | 2,2              | 2,9     | 0,0         | 35,3                          | 7            | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180          |          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                          | 395          |                  |
| БАТОН №5                                                                                                               | 30           |          | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 5            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 420          |          | 13,3             | 13,0    | 67,6        | 445,8                         |              |                  |
| 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                          | 1,2,3,4,5    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                                                                                                   | 200          |          | 1,9              | 2,3     | 15,7        | 91,1                          | 77           | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287                                                                                        | 70           |          | 9,1              | 10,3    | 8,4         | 166,0                         | 287          |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                                                                                                     | 30           |          | 0,4              | 1,4     | 2,0         | 24,5                          | 348          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                                                                              | 130          |          | 4,9              | 7,9     | 29,6        | 211,9                         | 205          |                  |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                            | 180          |          | 1,3              | 0,0     | 29,0        | 117,0                         | 247          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | 6            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 720          |          | 22,7             | 22,5    | 116,9       | 764,1                         |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                     | 190          |          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                          | 392          | 2011             |
| ПРЯНИК                                                                                                                 | 50           |          | 3,0              | 2,4     | 37,5        | 183,0                         | 8            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 240          |          | 3,1              | 2,4     | 51,8        | 240,0                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 39,9             | 38,1    | 251,0       | 1512,5                        |              |                  |

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор: Киселев Д.Г.

Директор:

## 9 день

| Принем пищи, наименование блюда                                                                                        | Масса порции | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |          |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93                                                                               | 200          |          | 5,8              | 5,1     | 19,7        | 149,9                            | 93           |                     |
| 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                             | 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          |                     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (наюм) №376                                                                                  | 180          |          | 0,4              | 0,1     | 25,4        | 104,9                            | 376          |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | 6            |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | 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          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          |          | 6,3              | 2,7     | 42,8        | 214,7                            |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 116,40 Р | 48,9             | 45,8    | 208,1       | 1 448,3                          |              |                     |

Утверждено:

Директор: Киселев Д.Г.

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

Согласовано:

Директор:

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Массовая порция | ЦЕНА     | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |                 |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                |                 |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 200             |          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                         | 185          |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                    | 10              |          | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 74,8                          | 6            | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180             |          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                          | 395          |                  |
| БАТОН №5                                                                                                               | 30              |          | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 5            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 420             |          | 11,5             | 13,6    | 62,0        | 422,8                         |              |                  |
| 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                          | 1,2,3,4,5    |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                                                                                       | 200             |          | 1,5              | 4,0     | 10,0        | 82,5                          | 57           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                                                     | 80              |          | 10,3             | 5,6     | 5,2         | 105,7                         | 390          |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304                                                                                                     | 130             |          | 3,3              | 4,7     | 33,7        | 190,1                         | 304          |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                     | 180             |          | 0,2              | 0,0     | 13,7        | 55,8                          | 393          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30              |          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | 6            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30              |          | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 700             |          | 20,4             | 14,9    | 94,8        | 587,7                         |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |                 |          |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                | 50              |          | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         | 9            |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                   | 200             |          | 4,1              | 3,6     | 17,4        | 118,8                         | 397          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250             |          | 7,9              | 8,5     | 54,6        | 327,3                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         |                 | 116,40 Р | 40,6             | 37,2    | 226,1       | 1 400,4                       |              |                  |