**У Т В Е Р Ж Д А Ю:**
**Директор**
_____
09.01.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**
**ДИРЕКТОР** _____
09.01.2025г.

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

...ждаю "
...иректор _____
09.01.2025г.

Согласовано
Директор _____
09.01.2025г.

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

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168 | 200 | 7,50 | 8,20 | 33,80 | 245,00 | 168 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 180 | 2,80 | 2,20 | 15,20 | 92,10 | 395 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,10 | 7,30 | 0,10 | 74,80 | 6 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,00 | 0,20 | 19,50 | 91,90 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **13,40** | **17,90** | **68,60** | **503,80** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 | 368 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,50** | **45,60** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 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 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0,1 | - | 21,4 | 87,8 | 348 | 2004 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | - | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **26,2** | **22,5** | **107,1** | **744,6** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216 | 100 | 7,7 | 9,5 | 9,9 | 155,3 | 216 | 2011 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №450 | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161,00 | 450,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **14,0** | **13,8** | **62,0** | **426,7** | | |
| **Всего за день:** | | **54,0** | **54,6** | **247,2** | **1 720,7** | | |

Утверждаю "

Директор _____

09. 01. 2025г.

Согласовано

Директор _____

09. 01. 2025г.

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

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87 | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,1 | 107,8 | 87 | 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 | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **31,8** | **30,7** | **84,4** | **737,9** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168 | 150 | 3,7 | 5,0 | 28,8 | 207,5 | 168 | 2011 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369 | 30 | 3,3 | 0,2 | 27,2 | 117,4 | 369 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 392 | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,5 | 37,9 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **7,1** | **5,2** | **65,5** | **362,8** | | |
| **Всего за день:** | | **50,0** | **47,9** | **221,7** | **1 494,2** | | |

"Утверждаю "

Директор _____

09. 01. 2025г.

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

Согласовано

Директор_____

09. 01. 2025г.

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая 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 | 10 гр | 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 | 30 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **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 КЛЕЦКАМИ №91 | 200 | 1,7 | 2,7 | 9,7 | 69,8 | 91 | 2011 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259 | 80 | 14,0 | 1,9 | 0,3 | 74,0 | 259 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339 | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,5 | 137,4 | 339 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **23,9** | **10,0** | **76,6** | **490,6** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206 | 160 | 1,8 | 1,6 | 5,1 | 42,2 | 206 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 372 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **5,8** | **6,7** | **65,5** | **346,3** | | |
| **Всего за день:** | | **39,4** | **30,5** | **227,5** | **1 355,0** | | |

Утверждаю "

Директор _____

09.01.2025г.

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

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 200/5 | 6,1 | 2,9 | 31,0 | 173,8 | 185 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 6 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394 | 200 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 394 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **11,3** | **9,2** | **61,2** | **377,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 | 368 | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **725** | **21,0** | **20,4** | **98,0** | **669,1** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №354 | 150 | 2,77 | 4,87 | 10,79 | 97,9 | 354 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ№327 | 80 | 13,21 | 14,19 | 2,45 | 190 | 327 | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **19,4** | **21,1** | **78,6** | **581,9** | | |
| **Всего за день:** | | **52,6** | **50,8** | **245,7** | **1 670,1** | | |

"Утверждаю "

Директор _____

09. 01. 2025г.

Согласовано

Директор_____

09. 01. 2025г.

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

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 200/5 | 7,5 | 8,0 | 33,9 | 243,6 | 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:** | **450** | **12,0** | **14,7** | **58,3** | **424,6** | | |
| **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 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №95 | 200 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 133,8 | 95 | 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 | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **37,5** | **34,6** | **94,5** | **843,4** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №226 | 200 | 17,86 | 14,77 | 42,13 | 373 | 226 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369 | 30 | 0,6 | 1,4 | 4,0 | 30,5 | 369 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 4,0 | 4,0 | 17,4 | 118,8 | 397 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **22,4** | **20,1** | **63,5** | **522,3** | | |
| **Всего за день:** | | **72,7** | **69,6** | **230,9** | **1 852,9** | | |

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

"Утверждаю "

Директор _____

09. 01. 2025г.

Согласовано

Директор _____

09. 01. 2025г.

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №185 | 200 | 3,7 | 4,0 | 26,5 | 179,9 | 185 | 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 | 30 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **442** | **6,9** | **7,8** | **56,0** | **350,9** | | |
| **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 | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ №69 | 200 | 2,8 | 4,1 | 11,6 | 94,6 | 69 | 2011 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259 | 80 | 14,0 | 1,9 | 0,3 | 74,0 | 259 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339 | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,5 | 137,4 | 339 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **25,0** | **11,4** | **78,5** | **515,4** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216 | 100 | 7,7 | 9,5 | 9,9 | 155,3 | 216 | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57 | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 47,0 | 57 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 372 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **10,9** | **12,7** | **52,8** | **368,9** | | |
| **Всего за день:** | | **43,7** | **32,1** | **202,1** | **1 297,8** | | |

"Утверждаю "

Директор _____

09. 01. 2025г.

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

Согласовано

Директор _____

09. 01. 2025г.

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 200/5 | 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 | 30 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **12,7** | **20,6** | **77,5** | **564,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 368 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** | | |
| **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 №373 | 40/40 | 9,0 | 7,3 | 2,8 | 112,5 | 373 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ №331 | 200 | 4,0 | 5,6 | 28,5 | 180,0 | 331 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,5 | 101,7 | 383 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **20,0** | **14,3** | **85,0** | **552,4** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №315 | 160/30 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 315 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **17,5** | **11,0** | **85,7** | **513,0** | | |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Всего за день:** | **51,7** | **46,4** | **269,2** | **1 725,8** |

"Утверждаю "

Директор _____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор _____

09.01.2025г.

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

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175 | 200 | 5,8 | 6,7 | 36,7 | 236,3 | 175 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 15 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 7 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,0 | 102,5 | 395 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **14,1** | **12,2** | **73,2** | **466,0** | | |
| **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 | |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ №82 | 200 | 1,6 | 4,1 | 13,5 | 97,4 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455 | 70 | 9,0 | 11,6 | 9,1 | 179,6 | 455 | 2004 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №179 | 200 | 11,8 | 6,8 | 53,1 | 320,0 | 179 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,5 | 101,7 | 383 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **27,6** | **23,0** | **133,4** | **852,3** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206 | 160 | 1,8 | 1,6 | 5,1 | 42,2 | 206 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **5,7** | **6,5** | **52,1** | **290,1** | | |
| **Всего за день:** | | **48,2** | **42,0** | **273,4** | **1 671,0** | | |

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

"Утверждаю "

Директор _____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор _____

09.01.2025г.

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая 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 МАСЛОМ №1 | 30./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:** | **442** | **9,1** | **12,6** | **49,7** | **358,8** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 67,0 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,4** | **1,8** | **7,2** | **67,0** | | |
| **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 | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **29,6** | **28,8** | **84,7** | **715,2** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168 | 150 | 15,7 | 14,6 | 26,8 | 301,0 | 168 | 2011 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369 | 30 | 0,8 | 1,8 | 5,4 | 40,6 | 369 | 2004 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394 | 180 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **16,7** | **16,4** | **42,2** | **383,3** | | |
| **Всего за день:** | | **60,8** | **59,6** | **183,8** | **1 524,3** | | |

Утверждаю "

Директор _____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор _____

09.01.2025г.

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

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| /КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ №182 | 200/5 | 5,4 | 4,2 | 33,4 | 193,0 | 182 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **8,6** | **19,0** | **53,1** | **434,5** | | |
| **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 | |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **32,8** | **31,9** | **81,7** | **778,2** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №182 | 205 | 5,43 | 4,23 | 33,38 | 193 | 182 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287 | 70 | 9,1 | 10,3 | 8,4 | 166 | 287 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **6,0** | **2,7** | **35,1** | **189,2** | | |
| **Всего за день:** | | **48,2** | **53,8** | **184,6** | **1 464,5** | | |

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

**Утверждаю "**

**Директор** _____

09. 01. 2025г.

**Согласовано**

**Директор** _____

09. 01. 2025г.

**ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 521,2 | 487,4 | 2 286,0 | 15 776,2 |
| Среднее значение за период | 52,1 | 48,7 | 228,6 | 1577,6 |

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.