

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



СОГЛАСОВАНО:

Директор



**10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 1-3 года
9.01.2025г**

Утверждаю:

Директор: _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 6-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,8	9,8	30,0	238,5	168
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5
Итого за прием пищи:	340	11,7	19,5	56,1	456,2	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №277	70	6,7	8,1	5,3	123,1	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7
Итого за прием пищи:	550	18,0	16,8	71,9	513,1	
Всего за день:		30,1	36,6	137,5	1 014,9	

Утверждаю:
Директор:



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



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392
Итого за прием пищи:	355	8,5	10,9	58,3	369,6	2011
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	2011
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,3	8,2	12,9	155,5	289
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7
Итого за прием пищи:	500	14,3	10,4	70,0	422,4	
Всего за день:		23,5	21,5	143,0	854,6	

Утверждаю:

Директор:



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

Согласовано:

Директор:



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	335	6,8	11,9	57,7	375,9		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	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	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	17,8	20,4	76,7	566,4		
Всего за день:		25,4	32,4	149,1	1 004,9		



Утверждаю:

Директор:

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



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	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:	335	9,3	8,1	50,3	314,3		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	26,5	23,9	59,3	550,1		
Всего за день:		36,7	32,2	117,5	906,1		

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
Итого за прием пищи:	345	8,7	10,9	40,7	302,9		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,2	6,6	53,6	135	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,3	8,2	12,9	180,0	289	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	13,8	10,8	64,9	432,2		
Всего за день:		23,3	21,9	120,3	797,7		

Утверждаю:
Директор:

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5
Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	2011
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленный, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,0	3,8	19,4	97,0	125
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7
Итого за прием пищи:	550	17,2	12,8	62,9	398,3	
Всего за день:		27,3	21,1	127,9	775,2	

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

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:

№



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	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:	340	9,7	18,2	59,5	455,9		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	23,0	18,4	84,2	598,9		
Всего за день:		33,1	37,0	153,2	1 100,4		

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

Утверждаю
Директор



Составил
Директор



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,4	5,1	27,6	177,4	175	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	340	11,4	10,4	53,6	355,6		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	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	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	580	19,6	20,6	92,5	636,7		
Всего за день:		31,8	31,2	160,8	1 054,9		

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

Утверждаю:

Директор:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
Итого за прием пищи:	350	7,5	11,7	46,3	330,8		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	80	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	27,0	22,7	71,5	590,6		
Всего за день:		35,3	34,6	132,5	984,0		

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

Утверждаю:

Директор:

Составлено:

Директор:

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	
РИС ОТВАРНОЙ № 304	110	2,5	4,0	28,5	160,9	304	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	16,2	12,3	73,2	462,8		
Всего за день:		26,3	20,6	138,2	839,7		

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

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	292,8	288,8	1 379,8	9 332,1
Среднее значение за период	29,3	28,9	138,0	933,2

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.