

УТВЕРЖДАЮ
Директор



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР



10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет
09.01.2025

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 2-7 лет

1 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 (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 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
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		
Всего за день:		38,5	45,2	179,5	1 294,3		

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

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:

№ Директор:

2 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 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		
Всего за день:		28,6	24,8	178,5	1 074,2		

Утверждаю:

Директор:



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



3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, 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		
Всего за день:		29,9	36,9	183,7	1 202,8		

Утверждаю:

Директор:

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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		
Всего за день:		44,3	42,0	151,3	1 173,3		

Утверждаю:

Директор:

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

Составлено:

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	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		
Всего за день:		28,6	25,1	148,1	960,7		

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

Утверждаю:

Директор:



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	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	
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		
Всего за день:		33,6	25,8	159,1	977,0		

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

Утверждаю:

Директор:

Директор:

7 день		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, 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		
Всего за день:		39,9	42,4	194,8	1 347,0		

Утверждаю:

Директор:

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

8 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	200	5,8	6,7	36,7	236,3	175
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
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
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)	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
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
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	
Всего за день:		36,8	35,7	199,3	1 272,5	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 2-7 лет

Утверждаю:

Директор:



Прием пищи, наименование блюда

9 день

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

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 (изюм) №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

Всего за день:

42,6

43,1

165,3

1 233,6

Утверждаю:

Директор:

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

10 день		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, 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
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
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)	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
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
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	2011
Всего за день:		32,7	28,7	171,5	1 073,1	

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	355,1	349,4	1 731,1	11 608,5
Среднее значение за период	35,5	34,9	173,1	1160,8

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.