

Утвердил

Директор ООО "Светлячок"

Согласовано

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

13.01.2025

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утвержден

Директор ООО

Согласовано

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Пример меню, наименование блюда	2 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Масса порции	Цена порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200г		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30г/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №92	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №99	150		0,8	0,2	14,7	62,6
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 соевый, или салат отварной)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8
ЮЖЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №343	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		29,3	28,8	87,0	720,6
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ №92	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			44,9	46,0	203,2	1 420,7

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утвержден

Директор ООО

Согласовано

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Примеры наименований блюд	2 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Масса порции	Цена порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200г		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30г/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №92	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №99	150		0,8	0,2	14,7	62,6
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 соевый, или салат отварной)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8
КОМБИНОВАННЫЙ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №343	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		29,3	28,8	87,0	720,6
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ №92	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			44,9	46,0	203,2	1 420,7

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор

Утверждено

Директор ООО "Сити-Фуд"

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5
МАСЛО (ПОРЦИОННО) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ с лимоном №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ пшеничный	40		3,0	0,2	19,5	91,9
ХЛЕБ пшеничный	442		8,9	13,6	70,7	455,5
Итого за прием пищи:						
II Завтрак						
СОК яблочный №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
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 салат отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП картофельный с макаронными изделиями №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4
РЫБА, тушеная с овощами №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130		2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ из сушеных фруктов №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ пшеничный	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ржаной	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ржаной	690		19,1	9,2	85,0	507,4
Итого за прием пищи:						
Полдник						
КОМПОТ из свежих плодов №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИК	250		3,2	2,6	60,7	278,6
Итого за прием пищи:			32,0	25,6	231,1	1 304,1
Всего за день:						

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено

Директор ООО "Солнечный К"



Согласовано

Директор



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

4 день

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	31,0	173,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		3,0	2,5	15,6	97,3
МАСЛО (ПОРЦИОННО) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	440		11,3	9,2	61,2	377,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100		0,9	0,2	7,9	41,7
Обед						
Овощи по сезону (или огурец соевый, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соевый, или свеколка отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70		9,1	10,3	8,4	166,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,4	1,4	2,0	24,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5		4,9	4,1	31,4	186,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	725		20,7	20,4	101,9	686,2
Полдник						
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (лимон) №376	200		0,3	0,1	28,3	116,4
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4
Всего за день:			34,8	31,6	238,0	1 398,7

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю

Директор ООО "Солн-А"



Согласовано

Директор



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
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
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200		1,5	3,0	8,8	71,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №204	150		25,4	27,3	25,3	454,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		32,1	30,9	91,9	781,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			47,7	48,1	208,1	1 481,4

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор ООО "Солнышко"

Составлено:

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША вязкая молочная (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	442		10,7	12,0	63,3	416,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,8
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 соевый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130		2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	690		18,3	11,0	76,0	484,6
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6
Всего за день:			33,0	25,8	214,7	1 241,8

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор ООО «Солнышко»



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

7 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2
МАСЛО (ПОРЦИОН) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	450		12,7	20,6	77,5	564,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	43,6
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 свежая отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150		12,5	11,5	15,1	216,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		20,0	14,3	85,0	552,4
Полдник						
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4
Всего за день:			36,1	37,2	250,5	1 506,2

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю

Директор ООО "Солнышко"

Согласовано

Директор

ДОКУМЕНТ

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

8 день

Имя ребенка, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			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
Сыр (ПОРЦИЯМИ) №7	10		2,2	2,9	0,0	35,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200		3,1	2,4	17,0	102,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	450		14,1	12,2	73,2	466,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70		9,0	11,6	9,1	179,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5		4,9	4,1	31,4	186,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	695		21,0	18,6	113,8	711,7
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			40,4	36,2	259,1	1 546,9

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю

Директор ООО "Сити К" 

Составлено

Директор 

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10		3,2	7,5	20,2	169,5
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	452		9,1	12,6	49,7	358,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №80	200		1,9	2,2	13,5	81,9
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (пшено) №376	180		0,4	0,1	25,4	104,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		29,7	28,8	81,8	705,0
Полдник						
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,4	47,5	224,7
Всего за день:			42,8	44,0	193,7	1 351,1

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю

Директор ООО "Солнышко"



Согласовано

Директор



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

10 день

Примерный, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	31,0	173,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМБ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		3,0	2,5	15,6	97,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за прием пищи:	455		12,3	12,9	66,8	440,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	454,3
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		32,1	31,9	89,0	778,2
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200		0,0	0,0	15,5	61,9
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
Итого за прием пищи:	250		1,4	1,7	54,2	238,9
Всего за день:			46,6	46,7	224,7	1 520,3