

УТВЕРЖДАЮ:
Директор:

09.01.2025г



СОГЛАСОВАНО:
Директор:

09.01.2025г

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 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		
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:		40,1	46,9	231,9	1 527,1		

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	
	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
	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	
	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
	150	9,6	9,5	14,9	207,3	289	
	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	
	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
	640	17,9	12,4	91,8	569,0		
	Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9	
	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
	250	4,0	5,1	60,4	304,1		
	Итого за прием пищи:						
Всего за день:		32,6	29,9	238,9	1 378,3		

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

Согласовано: 
 Директор: 

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
«СОУЗ-М»					

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
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:		48,7	46,2	205,6	1 447,9		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 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 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 ЧАЙ С САХАРОМ №392 Итого за прием пищи:	200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	
	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
	435	10,3	11,8	48,6	348,5		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
	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) СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289 КИСЕЛЬ №247 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	50	0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
	150	9,6	9,5	14,9	207,3	289	
	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	
	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
	640	17,5	13,1	84,9	549,6		
	Полдник						
ПРЯНИК КАКАО С МОЛОКОМ №397 Итого за прием пищи: Всего за день:	50	3,0	2,4	37,5	183,0	8	2011
	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	
	250	7,1	6,0	54,9	301,8		
		35,7	31,1	203,0	1 262,5		

Утверждаю: _____
 Директор: _____

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

6 день

Согласовано: _____
 Директор: _____

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	
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:		37,5	30,7	210,6	1 242,5		

Утверждаю: _____
 Директор: _____

Согласовано: _____
 Директор: _____

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества					
		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:		41,7	44,2	258,9	1 628,9		

Утверждаю: _____

Директор: _____

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

8 день

Согласовано: _____

Директор: _____

«СОЮЗ-К»

«СОЮЗ-К»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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:		39,9	38,1	251,0	1 512,5			

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

Утверждаю:

Директор:

9 день

Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г			Углеводы, 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 КРУПНОЙ (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			
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:		48,9	45,8	208,1	1 448,3			

Утверждаю:

Директор:

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

Согласовано: Директор:

10 день

СШ

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	
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:		40,6	37,2	226,1	1 400,4		

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	402,6	390,5	2 262,4	14 287,4
Среднее значение за период	40,3	39,1	226,2	1428,7

Сборник рецептов 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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.