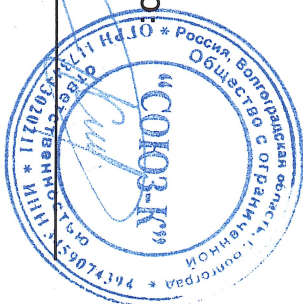


УТВЕРЖДАЮ:
Директор:
Киселев Д.Г.

05.08.2025



10-ти дневное меню

для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР: _____

05.08.2025



МКУ «РАСПОДЛИНСКАЯ»

Н.И.Иванова

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:

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



Прим 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		
Подник							
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		



Утверждено:
Директор: _____

Согласовано:
Директор: _____

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

2 день

Пример пищи, наименование блюда

Продукт/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		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
Итого за прием пищи:	250	4,0	5,1	60,4	304,1		
Всего за день:		32,6	29,9	238,9	1 378,3		

Директор:

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

Согласовано:

Директор:

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №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 свежая 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
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		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	
Итого за прием пищи:	250	7,4	3,8	44,6	236,2		
Всего за день:		37,3	40,7	228,3	1 439,0		

Утверждено:

Директор:

4 день

Согласовано:
Директор:

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



«СОЮЗ-К»
Прием пищи, наименование блюда

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 (МАННА) №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 (ТОРЦИЯМИД) №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		

Утверждено:

Директор:



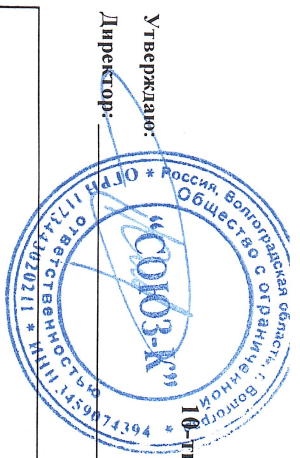
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:

Директор:

6 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	
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 отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец 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:

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

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 (ТОРЦИЙМИ) №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 отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец 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

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:

8 день



Принимать, 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	5,8	6,7	36,7	236,3	175	
СЫР (ТОРЦИЯМИ) №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		

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



9 день

Приём пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392
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 отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соевый, 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		

Подник

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		

Утверждено:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____



10 день

Принем пищи, наименование блюда

Продукты, 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		
Поддник							
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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли принт, 2011. - 584с.

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

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