

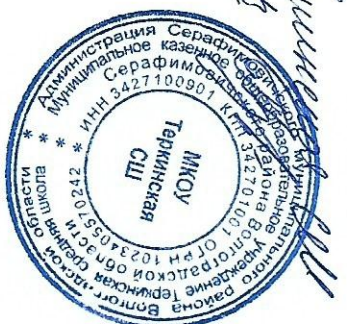
УТВЕРЖДАЮ:
Директор:



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

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР:

01.09.25г



Утверждаю:
Директор:



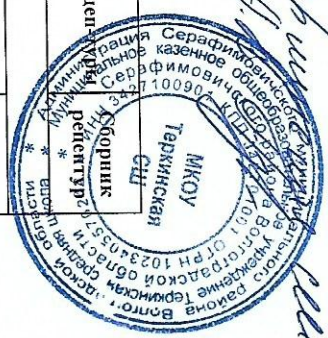
10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДУМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	230	4,60	6,70	28,30	197,40		
Всего за день:		37,07	37,00	176,91	1159,08		

Согласовано:
Директор:

01.09.25



Утверждено:

Директор:

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

Согласовано:

Директор:

М.И.О.У. Д.И.О.У. С.Е.Е.Д.Е.В.А.Н.А
01.09.12

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Итого за прием пищи:

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

180

8,70

13,70

28,40

220,60

103

3

2016

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

305/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

2016

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

Итого за прием пищи:

405

13,20

20,40

57,30

419,20

103

3

2016

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

43

2016

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43

180

4,00

3,80

11,70

97,00

304

2016

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304

70/30

4,70

5,30

6,00

90,40

136

2016

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136

130

3,50

4,50

22,90

132,30

247

2011

КИСЕЛЬ №247

180

1,20

0,00

26,00

105,00

247

2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

2016

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

2016

Итого за прием пищи:

700

18,42

14,30

97,86

575,58

103

3

2016

Полдник

ВАФЛИ № 10

50

1,40

1,70

38,70

177,00

10

2016

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

200

3,30

2,77

17,33

108,40

413

2016

Итого за прием пищи:

250

4,70

4,47

56,03

285,40

413

2016

Всего за день:

37,12

39,37

225,89

1342,78

103

3

2016

Утверждено:

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

Согласовано:

Директор:

Директор:

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Термин
Срок
рецидив

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

180

5,70

9,80

41,20

284,50

102

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

180

0,20

0,00

13,70

55,80

412

Итого за прием пищи:

410

9,10

17,30

75,10

509,80

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

Овощи по сезону (или отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соевый, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №86

180

1,60

2,10

12,10

73,60

86

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261

80

8,74

4,07

2,20

80,00

261

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

130

7,30

5,50

33,20

215,60

165

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

680

22,66

12,37

92,76

575,88

Подпись

ПЕЧЕНЬЕ №9

50

3,80

4,90

37,20

208,50

9

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

Итого за прием пищи:

230

3,90

4,90

51,50

265,50

Всего за день:

36,46

34,77

234,06

1413,78

1413,78

Утверждаю:

Директор:



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

Согласовано:

Директор:

01.09.2016

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

180

5,50

3,10

28,00

156,40

185

2016

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

410

12,90

12,30

58,10

393,60

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

0,4

0,4

9,5

45,6

386

2016

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

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

2016

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

180

1,30

3,60

9,00

74,25

63

2016

ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

150

25,40

27,30

25,30

454,30

321

2011

КИСЕЛЬ №247

180

1,20

0,00

26,00

105,00

247

2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

2011

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

2011

Итого за прием пищи:

620

32,92

31,60

91,56

784,43

2011

2016

2016

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

180

3,00

2,50

15,60

97,60

413

2016

Итого за прием пищи:

230

6,20

10,00

35,80

267,10

2016

Всего за день:

52,42

54,30

194,96

1490,73

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

Утверждено:

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

Директор:

5 день

Согласовано:

Директор:

01.03.15



Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №315	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00	315	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	610	19,69	12,34	69,02	468,78		
Полдник							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
Итого за прием пищи:	230	8,80	10,60	43,60	304,40		
Всего за день:		41,35	39,84	179,98	1169,52		

Утверждаю:

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

Директор:

Согласовано:

Директор:

6 день

01.09.25

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Питательные вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Итого

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАЛИНА) №185

180

5,50

3,10

28,00

156,40

185

2016

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

2016

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

Итого за прием пищи:

400

11,70

13,10

63,70

421,50

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

180

2,30

4,50

7,40

73,44

47

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261

80

8,74

4,07

2,20

80,00

261

2016

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136

130

3,50

4,50

22,90

132,30

136

2016

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

680

19,56

13,77

77,76

492,42

Подливки

ВАФЛИ №10

50

1,40

1,70

38,70

177,00

10

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

Итого за прием пищи:

230

1,50

1,70

53,00

234,00

Всего за день:

33,56

28,77

209,16

1210,52

Утверждаю:
Директор:



10-11 дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

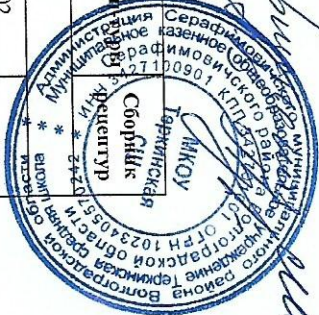
Согласовано:
Директор:

01.09.25

7 день

Принем пищи, наименование блюда

Завтрак									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102			
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416		2016	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2		2016	
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90				
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386		2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60				
Обед									
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86		2016	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322		2016	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219		2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412		2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7			
Итого за прием пищи:	670	24,56	22,30	99,96	701,48				
Полдник									
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39			
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413		2016	
Итого за прием пищи:	230	7,70	9,50	41,80	283,20				
Всего за день:		46,86	52,30	224,46	1575,18				



Утверждено:

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

Согласовано:

Директор:

8 день

Директор:

01.09.18

Прем пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Завтрак

КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

180

8,70

13,70

28,40

220,60

103

2016

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

2016

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

30/5/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

2016

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или отруц свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруц соевый, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) №43

180

4,00

3,80

11,70

97,00

43

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №319

180

9,00

5,80

16,70

129,00

319

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

Подлник

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

Итого за прием пищи:

Всего за день:

39,42

40,10

175,76

1151,68

1151,68

2016

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

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:

01.09.2016

9 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецепта

Сборник

СШ

Сборник

СШ

Сборник

СШ

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

180

7,56

10,00

23,76

135,14

85

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

Итого за прием пищи:

410

10,86

17,50

58,26

361,64

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

180

2,30

4,50

7,40

73,44

47

ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304

70/30

4,70

5,30

6,00

90,40

304

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

130

7,30

5,50

33,20

215,60

165

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53 а

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

650

18,52

15,90

87,46

564,72

Подлник

ПЕЧЕНЬЕ №9

50

3,80

4,90

37,20

208,50

9

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

200

3,30

2,77

17,33

108,40

413

Итого за прием пищи:

250

7,10

7,67

54,53

316,90

Всего за день:

37,28

41,27

214,95

1305,86

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ					
Итого		б	ж	ул	ккал
Итого за период		412,06	417,32	2039,39	13289,36
Среднее значение за период		41,21	41,73	203,94	1328,94

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 для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

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