

Согласовано: _____
 Директор: _____

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда документов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №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 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	
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 ПОВИДЛОМ № 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		

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

2 день

Завтрак

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
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	13,20	20,40	57,30	419,20		
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58		
Полдник							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
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		
Всего за день:		37,12	39,37	225,89	1342,78		

ГО ЗА ДЕНЬ:

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

180

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

5,70

9,80

41,20

284,50

102

2016

40/10

СУТЕРВОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

180

САХАР С ЛИМОНОМ №412

0,20

0,00

13,70

55,80

412

2016

Итого за прием пищи:

410

9,10

17,30

75,10

509,80

II Завтрак

150

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

150

Итого за прием пищи:

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

50

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

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

180

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86

1,60

2,10

12,10

73,60

86

2016

80

САЛАТ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261

8,74

4,07

2,20

80,00

261

2016

130

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

7,30

5,50

33,20

215,60

165

2011

180

СМЕСЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

0,00

0,00

14,00

55,80

53

30

ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

2,34

0,30

14,46

70,08

6

30

ЧЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

680

22,66

12,37

92,76

575,88

Подпись

ЧЕБ №9

50

САХАР С ЛИМОНОМ №411

3,80

4,90

37,20

208,50

9

180

Итого за прием пищи:

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

230

Итого за день:

3,90

4,90

51,50

265,50

36,46

34,77

234,06

1413,78



Утверждаю:

Директор:

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

Согласовано:

Директор:

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	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	91,56	784,43		
Полдник							
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		
Всего за день:		52,42	54,30	194,96	1490,73		

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

Средств:
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 №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: _____
 Директор: _____

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

«СОЮЗ К»
 Для документов

Одобрено: _____
 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	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
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		
Полдник							
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		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (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
МАКАРОННЫЕ 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		

Зеркало:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Для документов

7 день

Директор:

Согласовано:

Директор:

8 день

Прием пищи, наименование блюда

«КОЭК»

документів

документів

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная ИЗ РИСА и ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
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:	405	16,10	22,90	58,50	457,80		
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	
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:	650	18,02	10,30	73,66	432,68		
Полдник							
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:	230	4,50	6,70	28,90	198,60		
Всего за день:		39,42	40,10	175,76	1151,68		

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

Верхняя:

Директор:

Согласовано:

Директор:

9 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда			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 МАСЛОМ № 1 (БАТОН)		40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411		180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
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	2011
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	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304		70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165		130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
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		
Полдник								
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	2016
Итого за прием пищи:		250	7,10	7,67	54,53	316,90		
Всего за день:			37,28	41,27	214,95	1305,86		

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

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

10 день

10 день		Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
Белки, г				Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185			180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
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	0,40	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 свекла отварная)			50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63			180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321			150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
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:			620	31,72	31,60	79,56	735,23		
Полдник									
ВАФЛИ № 10			50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
КАКАО С МОЛОКОМ №416			180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
Итого за прием пищи:			230	5,50	5,30	56,10	295,80		
Всего за день:				50,52	49,60	203,26	1470,23		