

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

дата:

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>16,40</b>	<b>59,10</b>	<b>434,35</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,71</b>	<b>9,08</b>	<b>52</b>	<b>305,52</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>6,70</b>	<b>26,00</b>	<b>188,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1170</b>	<b>31,17</b>	<b>32,58</b>	<b>146,60</b>	<b>973,57</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>15,65</b>	<b>18,90</b>	<b>69,45</b>	<b>505,76</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,42</b>	<b>11,00</b>	<b>69,66</b>	<b>410,32</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,60</b>	<b>6,70</b>	<b>28,30</b>	<b>197,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>	<b>37,07</b>	<b>37,00</b>	<b>176,91</b>	<b>1159,08</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

дата

25.11.2023



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>11,65</b>	<b>18,12</b>	<b>49,60</b>	<b>370,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>9,80</b>	<b>41,70</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14,11</b>	<b>11,24</b>	<b>78,30</b>	<b>439,22</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,70</b>	<b>3,60</b>	<b>50,40</b>	<b>250,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1205</b>	<b>29,96</b>	<b>33,06</b>	<b>188,10</b>	<b>1101,52</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,20</b>	<b>20,40</b>	<b>57,30</b>	<b>419,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,42</b>	<b>14,30</b>	<b>97,86</b>	<b>575,58</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,70</b>	<b>4,47</b>	<b>56,03</b>	<b>285,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1505</b>	<b>37,12</b>	<b>39,37</b>	<b>225,89</b>	<b>1342,78</b>		

Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

дата

26.11.2025

Кружковская ОИ  
Кружковская ОИ  
Кружковская ОИ



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,11</b>	<b>15,70</b>	<b>65,90</b>	<b>453,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>9,80</b>	<b>41,70</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,47</b>	<b>9,84</b>	<b>71,84</b>	<b>449,82</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ № 9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,80</b>	<b>4,90</b>	<b>48,50</b>	<b>253,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1190</b>	<b>29,88</b>	<b>30,54</b>	<b>196,04</b>	<b>1198,02</b>		

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,10</b>	<b>17,30</b>	<b>75,10</b>	<b>509,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22,66</b>	<b>12,37</b>	<b>92,76</b>	<b>575,88</b>		
<b>Полдник</b>							
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	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,90</b>	<b>4,90</b>	<b>51,50</b>	<b>265,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>36,46</b>	<b>34,77</b>	<b>234,06</b>	<b>1413,78</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

дата 27.11.2025

Утверждено:  
Директор: \_\_\_\_\_

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,40</b>	<b>10,80</b>	<b>49,50</b>	<b>339,90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,61</b>	<b>23,98</b>	<b>71,30</b>	<b>599,22</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,50</b>	<b>9,40</b>	<b>31,90</b>	<b>242,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1230</b>	<b>44,91</b>	<b>44,58</b>	<b>162,20</b>	<b>1227,42</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>32,92</b>	<b>31,60</b>	<b>91,56</b>	<b>784,43</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,20</b>	<b>10,00</b>	<b>35,80</b>	<b>267,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>52,42</b>	<b>54,30</b>	<b>194,96</b>	<b>1490,73</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

28.11.2025

Утверждено:  
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			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10,70</b>	<b>15,02</b>	<b>45,70</b>	<b>299,22</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>9,80</b>	<b>41,70</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60	135	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	120/15	10,60	6,80	15,00	164,00	315	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>14,51</b>	<b>9,40</b>	<b>51,10</b>	<b>350,42</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>274,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1120</b>	<b>33,51</b>	<b>34,25</b>	<b>145,90</b>	<b>966,04</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,06</b>	<b>16,70</b>	<b>52,66</b>	<b>333,74</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,69</b>	<b>12,34</b>	<b>69,02</b>	<b>468,78</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>10,60</b>	<b>43,60</b>	<b>304,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1395</b>	<b>41,35</b>	<b>39,84</b>	<b>179,98</b>	<b>1169,52</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

дата 01.12.2015

Утверждаю:  
Директор:

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,20</b>	<b>11,60</b>	<b>55,10</b>	<b>367,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>9,80</b>	<b>41,70</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	*
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,77</b>	<b>11,14</b>	<b>59,34</b>	<b>363,92</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,70</b>	<b>50,00</b>	<b>222,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1190</b>	<b>26,87</b>	<b>24,54</b>	<b>174,24</b>	<b>995,42</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11,70</b>	<b>13,10</b>	<b>63,70</b>	<b>421,50</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,56</b>	<b>13,77</b>	<b>77,76</b>	<b>492,42</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,50</b>	<b>1,70</b>	<b>53,00</b>	<b>234,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>33,56</b>	<b>28,77</b>	<b>209,16</b>	<b>1210,52</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор: \_\_\_\_\_

Дата: 12.12.2025  
Вручен А.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,30	7,40	30,90	213,40	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,80</b>	<b>16,80</b>	<b>58,60</b>	<b>444,10</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,97</b>	<b>16,08</b>	<b>75,40</b>	<b>517,22</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8,9</b>	<b>37,9</b>	<b>258,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1180</b>	<b>36,17</b>	<b>42,18</b>	<b>181,40</b>	<b>1265,72</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>14,20</b>	<b>20,10</b>	<b>73,20</b>	<b>544,90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,56</b>	<b>22,30</b>	<b>99,96</b>	<b>701,48</b>		
<b>Полдник</b>							
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	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>7,70</b>	<b>9,50</b>	<b>41,80</b>	<b>283,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1410</b>	<b>46,86</b>	<b>52,30</b>	<b>224,46</b>	<b>1575,18</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

Утверждаю:  
Директор:

Согласовано:  
Директор:

дата

23.12.2015



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>14,15</b>	<b>19,62</b>	<b>48,90</b>	<b>389,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>9,80</b>	<b>41,70</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>14,11</b>	<b>8,44</b>	<b>55,90</b>	<b>326,72</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,40</b>	<b>6,70</b>	<b>25,90</b>	<b>186,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1165</b>	<b>33,16</b>	<b>34,86</b>	<b>140,50</b>	<b>944,72</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>16,10</b>	<b>22,90</b>	<b>58,50</b>	<b>457,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,02</b>	<b>10,30</b>	<b>73,66</b>	<b>432,68</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,50</b>	<b>6,70</b>	<b>28,90</b>	<b>198,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1435</b>	<b>39,42</b>	<b>40,10</b>	<b>175,76</b>	<b>1151,68</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

дата: 24.12.2025

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,50</b>	<b>15,82</b>	<b>51,30</b>	<b>327,12</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>9,80</b>	<b>41,70</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ),( говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,31</b>	<b>12,60</b>	<b>68,00</b>	<b>441,32</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>6,8</b>	<b>48,9</b>	<b>281,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1180</b>	<b>30,41</b>	<b>35,35</b>	<b>178,00</b>	<b>1091,84</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,86</b>	<b>17,50</b>	<b>58,26</b>	<b>361,64</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,52</b>	<b>15,90</b>	<b>87,46</b>	<b>564,72</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,10</b>	<b>7,67</b>	<b>54,53</b>	<b>316,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>37,28</b>	<b>41,27</b>	<b>214,95</b>	<b>1305,86</b>		

**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием**

Дата: 25.12.2015

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,40</b>	<b>10,80</b>	<b>49,50</b>	<b>339,90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,51</b>	<b>23,98</b>	<b>58,70</b>	<b>548,22</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>4,50</b>	<b>4,40</b>	<b>51,80</b>	<b>266,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1230</b>	<b>42,81</b>	<b>39,58</b>	<b>169,50</b>	<b>1199,82</b>		

**Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31,72</b>	<b>31,60</b>	<b>79,56</b>	<b>735,23</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>5,50</b>	<b>5,30</b>	<b>56,10</b>	<b>295,80</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>50,52</b>	<b>49,60</b>	<b>203,26</b>	<b>1470,23</b>		