

ВЕРКА ПОДПИСА
подпись:



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



Утверждена администрация, г. Докучаевск
 Директор: *М.А. Мухоморова*
 Подпись: *М.А. Мухоморова*

Согласовано:
 Директор: _____
 Подпись: _____

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

1 день

10-11 декабря

1 день

«ОТТИМА»
Общество с ограниченной ответственностью
Директор: _____
ИИН 6155011186
ИНН 614/601001 ОЖРП

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101		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:	410	15,65	18,90	69,45	505,76			

Итого за прием пищи:

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			

Итого за прием пищи:

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		2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411		
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			

Итого за прием пищи:

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		
Итого за прием пищи:	230	4,60	6,70	28,30	197,40			
Итого за день:		37,07	37,00	176,91	1159,08			

Всего за день:



Утверждаю
Директор

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

Согласовано:
Директор:

2 день

<div><div><div>61200202</div><div>11.11.16</div><div>11.11.16</div></div><div>Итого за день:</div></div>	Директор Иванов И.И. КНП 614801001 ОГРН	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										
КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА 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		2016		
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		2016		
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413				
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40					
Всего за день:		37,12	39,37	225,89	1342,78					



Утверждено
Директор:

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

Согласовано:

Директор:

3 день

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	
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
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	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 КРУТОЙ (шпено) №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 ГРЕЧЕВАЯ 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	
Итого за прием пищи:	680	22,66	12,37	92,76	575,88		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	230	3,90	4,90	51,50	265,50		
Всего за день:		36,46	34,77	234,06	1413,78		

ДЛЯ ПОДПИСИ

Итого за день: 1413,78

Итого за прием пищи: 575,88

Итого за прием пищи: 265,50

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

Итого за прием пищи: 509,80

Итого за прием пищи: 62,60

И



Утверждено:
Директор:

4 день

Согласовано:
Директор:

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

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

Согласовано:

Директор:

Утверждено:

Директор:



Итого за период:

<div><div>Министерство здравоохранения Республики Беларусь</div><div>Институт питания</div><div>Мин. здравоохранения РБ</div></div>	5 день	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			



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

Согласовано:
Директор: _____

6 день

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

Утверждено:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

7 день



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Способ приготовления
		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 КРУПТОЙ (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		



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

Согласовано:

Директор:

8 день

<div><div><div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div></div></div><div>Итого за прием пищи:</div></div>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗАЯ 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

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:



9 день

9 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Срок 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 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		

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

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:



10 день

10 день.

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сроки 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	0,40	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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОД 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		

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ					
Итого		б	ж	уг	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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

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

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