

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР: *М. Мамаева*

01.09.2025

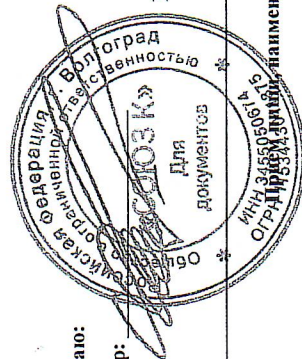


10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор: *М. Мамаева*





Утверждаю:

Директор:

Согласовано: 21.09.2025

Директор:

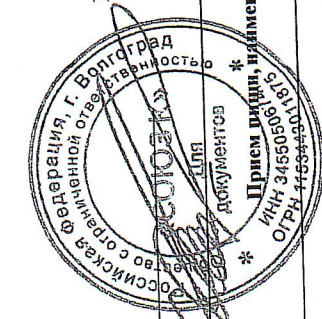
10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
ЗУТЕРРОД 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		

Утверждаю:

Согласовано:



Директор: Ирина 01.09.2011

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

2 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
АША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	-220,60	103	
УТЕРБРОД 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	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		

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

Согласовано: 01.09.2015

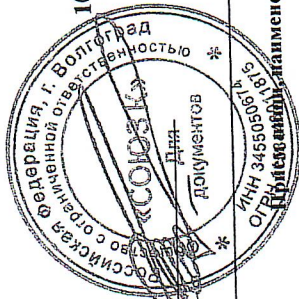
Директор: [подпись]



тверждаю:

Директор: [подпись]

3 день	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	2016
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	2011
КАША ТРЕХНЕВАЯ 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		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	2016
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		



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

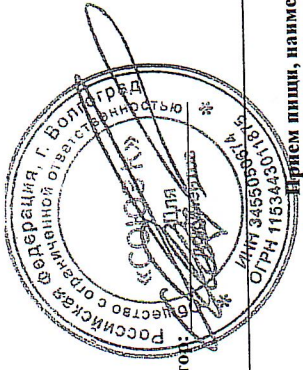
Согласовано: 01.09.2015
 Директор: _____

верждаю:
 директор _____

№ рецеп-туры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день						
Завтрак						
180	156,40	5,50	3,10	28,00	185	
180	95,60	3,00	2,50	15,50	414	
30/20	141,60	4,40	6,70	14,60	2	
410	393,60	12,90	12,30	58,10		
II Завтрак						
100	45,6	0,4	0,4	9,5	386	
100	45,6	0,4	0,4	9,5		
Обед						
50	21,40	0,80	0,10	4,40	1,2,3,4,5	
180	74,25	1,30	3,60	9,00	63	
150	454,30	25,40	27,30	25,30	321	
180	105,00	1,20	0,00	26,00	247	
30	70,08	2,34	0,30	14,46	6	
30	59,40	1,88	0,30	12,40	7	
620	784,43	32,92	31,60	91,56		
Полдник						
40/10	169,50	3,20	7,50	20,20	1	
180	97,60	3,00	2,50	15,60	413	
230	267,10	6,20	10,00	35,80		
Итого за прием пищи:						
				194,96	1490,73	
Всего за день:						

Согласовано:

Утверждено:



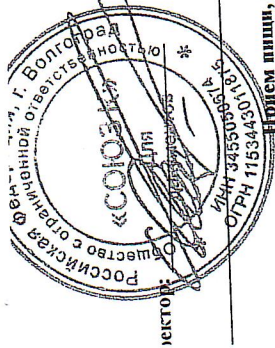
10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет *21.05.2015*

Директор: *[Signature]*

Прием пищи, наименование блюда	5 день	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
СУТЕРРОД 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		

Согласовано:

Утверждено:



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет от 01.05.2025

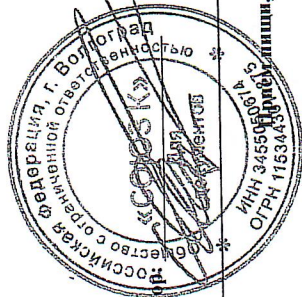
Директор: *[Signature]*

Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
ЛША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
ТЕРБРОДС 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							
ОК 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							
Ювочи 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	
ЦИ 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	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	
Итого за прием пищи:	230	1,50	1,70	53,00	234,00		
Итого за прием пищи:		33,56	28,77	209,16	1210,52		

Согласовано:

Всего за день:

Утверждаю:

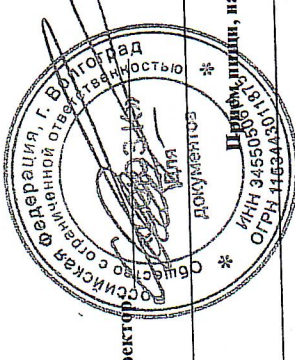


10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет
 01.09.2025
 Директор: *[Signature]*

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
7 день						
Завтрак						
САША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102
САКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
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
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
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412
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
Итого за прием пищи:	230	7,70	9,50	41,80	283,20	
Всего за день:		46,86	52,30	224,46	1575,18	

Согласовано:

Утверждаю:

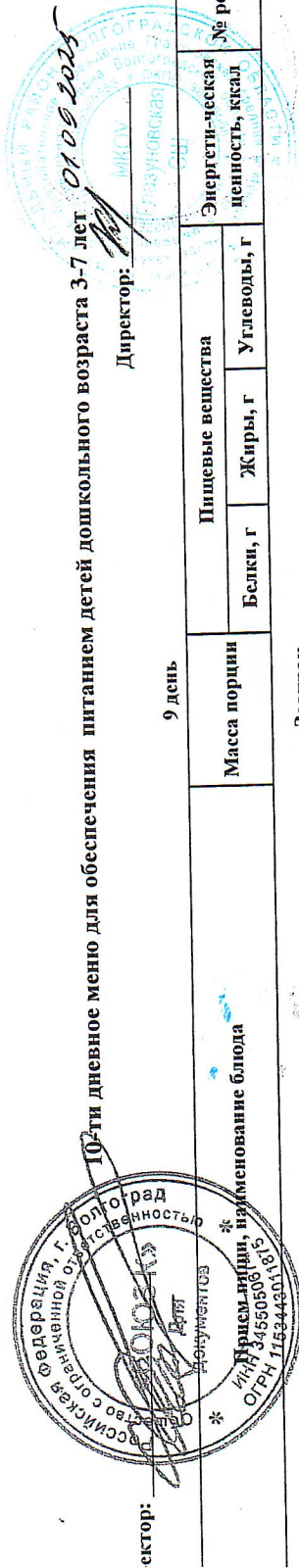


10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет
 01.06.2025
 Директор: *[Signature]*

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день							
Завтрак							
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
ЖЕЛТЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
ПУШКА С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
того за прием пищи:	405	16,10	22,90	58,50	457,80		
II Завтрак							
ОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
того за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
Суп 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		

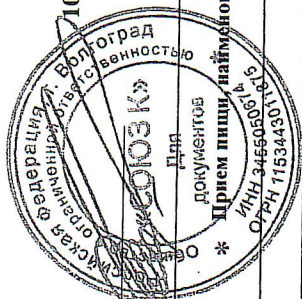
Согласовано:

Утверждено:

директор: _____ 10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет 01.09.2015
 Директор: _____


Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день						
Завтрак						
180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
410	10,86	17,50	58,26	361,64		
II Завтрак						
150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед						
180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
180	0,00	0,00	14,00	55,80	53 а	
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
650	18,52	15,90	87,46	564,72		
Полдник						
50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
250	7,10	7,67	54,53	316,90		
	37,28	41,27	214,95	1305,86		
Всего за день:						
Утверждаю:						

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет 01.09.2015

Директор: *[Signature]*

10 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
ГЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ито за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		
II Завтрак							
УКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
ито за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
ющи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или урец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
УРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ито за прием пищи:	620	31,72	31,60	79,56	735,23		
Полдник							
ЧАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
САКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
ито 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 питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

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

Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Борник рецептур на продукцию 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. Скурехин И.М., Тутельян В.А.