



Утверждаю:

Директор:

18.01.2026г.

Согласовано:

Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовыми пребыванием.

1 день

Принем 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>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>8,44</b>	<b>5,50</b>	<b>44,96</b>	<b>267,88</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1550</b>	<b>40,91</b>	<b>35,80</b>	<b>193,57</b>	<b>1229,56</b>		