

Утверждено:

Директор: \_\_\_\_\_

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 13,50            | 16,40   | 59,10       | 434,35                           |              |                     |
| 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<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 520          | 12,71            | 9,08    | 52          | 305,52                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 200          | 4,56             | 6,70    | 26,00       | 188,10                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 31,17            | 32,58   | 146,60      | 973,57                           |              |                     |

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 345          | 11,65            | 18,12   | 49,60       | 370,40                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                         | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 560          | 14,11            | 11,24   | 78,30       | 439,22                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 200          | 3,70             | 3,60    | 50,40       | 250,20                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 29,96            | 33,06   | 188,10      | 1101,52                          |              |                     |



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 8,11             | 15,70   | 65,90       | 453,00                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                         | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 540          | 17,47            | 9,84    | 71,84       | 449,82                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                   | 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 200          | 3,80             | 4,90    | 48,50       | 253,50                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 29,88            | 30,54   | 196,04      | 1198,02                          |              |                     |

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 11,40            | 10,80   | 49,50       | 339,90                           |              |                     |
| 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<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 500          | 27,61            | 23,98   | 71,30       | 599,22                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                            | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           | 1            | 2016                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413                                                                                                        | 150          | 2,30             | 1,90    | 11,70       | 73,20                            | 413          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 280          | 5,50             | 9,40    | 31,90       | 242,70                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 44,91            | 44,58   | 162,20      | 1227,42                          |              |                     |



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 345          | 10,70            | 15,02   | 45,70       | 299,22                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                  | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                 | 150          | 1,10             | 2,20    | 6,60        | 53,60                            | 135          | 2011                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ № 455/363 | 60/30        | 6,00             | 5,80    | 13,45       | 137,00                           | 455/363      |                     |
| БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330                                                     | 100          | 9,60             | 4,60    | 21,30       | 167,00                           | 330          | 2004                |
| 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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 530          | 19,51            | 13,00   | 70,85       | 490,42                           |              |                     |
| Полдник                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                   | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 2            | 2016                |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                               | 150          | 3,10             | 2,70    | 13,10       | 89,10                            | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 200          | 7,5              | 9,4     | 27,7        | 230,7                            |              |                     |
| Всего за день:                                                                     |              | 38,21            | 37,52   | 154,05      | 1062,04                          |              |                     |

Утверждено:

Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СПШ" (дошкольная группа)

6 день

| Принем пищи, наименование блюда                                                                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|
|                                                                                                                           |              | Жиры, г          |         |             |                                  |              |                     | Углеводы, г |
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |             |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |             |
| 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                |             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 10,20            | 11,60   | 55,10       | 367,80                           |              |                     |             |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                         | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |             |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |             |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>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            |                     |             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 540          | 14,77            | 11,14   | 59,34       | 363,92                           |              |                     |             |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |             |
| 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                |             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 200          | 1,40             | 1,70    | 50,00       | 222,00                           |              |                     |             |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 26,87            | 24,54   | 174,24      | 995,42                           |              |                     |             |

Утверждаю:

Директор:





10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 11,80            | 16,80   | 58,60       | 444,10                           |              |                     |
| 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<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 530          | 16,97            | 16,08   | 75,40       | 517,22                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ № 9                                                                                                               | 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 200          | 6,1              | 6,8     | 48,9        | 281,7                            |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 35,27            | 40,08   | 192,40      | 1288,62                          |              |                     |

Утверждаю:

Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения питаниям детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

Утверждаю:

Директор:

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
|                                                                                                                          |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                     | 345          | 14,15            | 19,62   | 48,90       | 389,70                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                        | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                     | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                     | 520          | 14,11            | 8,44    | 55,90       | 326,72                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                     | 200          | 4,40             | 6,70    | 25,90       | 186,60                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                           |              | 33,16            | 34,86   | 140,50      | 944,72                           |              |                     |



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СШ" (дошкольная группа)

9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                        | 350          | 9,50             | 15,82   | 51,30       | 327,12                           |              |                     |
| II Завтрак                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                        | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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            |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 530          | 14,31            | 12,60   | 68,00       | 441,32                           |              |                     |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                        | 200          | 6,1              | 6,8     | 48,9        | 281,7                            |              |                     |
| Всего за день:                              |              | 30,41            | 35,32   | 178,00      | 1091,84                          |              |                     |

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

МКОУ "Захаровская СПШ" (дошкольная группа)

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 11,40            | 10,80   | 49,50       | 339,90                           |              |                     |
| 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<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 500          | 26,51            | 23,98   | 58,70       | 548,22                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 200          | 4,50             | 4,40    | 51,80       | 266,10                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 42,81            | 39,58   | 169,50      | 1199,82                          |              |                     |

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_





10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг      | ккал     |
|----------------------------|--------|--------|---------|----------|
| Итого за период            | 342,65 | 317,34 | 1701,63 | 11082,99 |
| Среднее значение за период | 34,27  | 31,73  | 170,16  | 1108,30  |

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-640 с.

Сборник рецептов 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.