

УТВЕРЖДАЮ:
Директор:

12.01.2026



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР:

и.о. М.И. Мухоморова (С.И. Мухоморова)
12.01.2026

**10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 1-3 года**

Сверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

и.о. Директор: _____

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | 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 огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,50 | 0,08 | 2,70 | 12,90 | 1,2,3,4,5 | |
| ПЦИ 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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | 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 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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

3 день

| Прием пищи, 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 | 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 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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

и.о. Директор: _____

4 день

| Прием пищи, 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 | 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 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

Утверждаю:
Директор: _____

Согласовано:

и.о. Директор: _____

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник 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 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 | | |

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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 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 | | |

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

Утверждаю:
 Директор: _____

Согласовано:

и.о. Директор: _____

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | 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 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 | | |

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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из риса и пшеница 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 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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник 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 | | |

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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | 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 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 | | |

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 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.

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

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