

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: 



12.01.2026г.

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

**СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР:**





Согласовано:
Директор:

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

1 день

| Применение 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 | 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 |
| 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 | | |

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

Согласовано:

Директор:

2 день

| Применение 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 | 180 | 8,70 | 13,70 | 28,40 | 220,60 | 103 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 30/5/10 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 3 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 13,20 | 20,40 | 57,30 | 419,20 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43 | 180 | 4,00 | 3,80 | 11,70 | 97,00 | 43 | |
| 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 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 200 | 3,30 | 2,77 | 17,33 | 108,40 | 413 | 2016 |
| 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 питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:

Директор:

3 день

Принем пищи, наименование блюда

| Принем 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 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 | 102 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 | 1 | 2016 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412 | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 55,80 | 412 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 9,10 | 17,30 | 75,10 | 509,80 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 130 | 7,30 | 5,50 | 33,20 | 215,60 | 165 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 | 53 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 22,66 | 12,37 | 92,76 | 575,88 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 3,90 | 4,90 | 51,50 | 265,50 | | |
| Всего за день: | | 36,46 | 34,77 | 234,06 | 1413,78 | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|------|
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 3,90 | 4,90 | 51,50 | 265,50 | | |
| Всего за день: | | 36,46 | 34,77 | 234,06 | 1413,78 | | |



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

Согласовано:

Директор:

5 день

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецен-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 | |
| БУТЕРРОД 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 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 70/30 | 7,00 | 6,80 | 15,70 | 159,90 | 455/363 | |
| БОВОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330 | 130 | 12,50 | 6,00 | 27,70 | 217,10 | 330 | 2004 |
| 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 | 25,07 | 16,10 | 92,16 | 626,78 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУТЕРРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 8,50 | 10,30 | 32,00 | 260,40 | | |
| Всего за день: | | 46,43 | 43,30 | 191,52 | 1283,52 | | |



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

Согласовано:

Директор:

6 день

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



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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

7 день

| Прим пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 | 102 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 |
| 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 КРУПКОЙ (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 | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,60 | 97,60 | 413 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 6,80 | 7,40 | 52,80 | 306,10 | |
| Всего за день: | | 45,96 | 50,20 | 235,46 | 1598,08 | |



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

Согласовано:

Директор:

8 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 | 180 | 8,70 | 13,70 | 28,40 | 220,60 | 103 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 30/5/10 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 3 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 16,10 | 22,90 | 58,50 | 457,80 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43 | 180 | 4,00 | 3,80 | 11,70 | 97,00 | 43 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319 | 180 | 9,00 | 5,80 | 16,70 | 129,00 | 319 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 | 53 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 18,02 | 10,30 | 73,66 | 432,68 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,50 | 6,70 | 28,90 | 198,60 | | |
| Всего за день: | | 39,42 | 40,10 | 175,76 | 1151,68 | | |



Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:

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

9 день



Согласовано:

Директор: *Большаева С.И.*



Утверждено:

Директор: *Большаева С.И.*

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 | 1 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,86 | 17,50 | 58,26 | 361,64 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47 | 180 | 2,30 | 4,50 | 7,40 | 73,44 | 47 | |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304 | 70/30 | 4,70 | 5,30 | 6,00 | 90,40 | 304 | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 130 | 7,30 | 5,50 | 33,20 | 215,60 | 165 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 | 53 а | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 18,52 | 15,90 | 87,46 | 564,72 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 200 | 3,30 | 2,77 | 17,33 | 108,40 | 413 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7,10 | 7,67 | 54,53 | 316,90 | | |
| Всего за день: | | 37,28 | 41,27 | 214,95 | 1305,86 | | |

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

Согласовано:

Директор:



10 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 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 | 185 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 12,90 | 12,30 | 58,10 | 393,60 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63 | 180 | 1,30 | 3,60 | 9,00 | 74,25 | 63 | 2016 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321 | 150 | 25,40 | 27,30 | 25,30 | 454,30 | 321 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 | 53 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 31,72 | 31,60 | 79,56 | 735,23 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАФЛИ № 10 | 50 | 1,40 | 1,70 | 38,70 | 177,00 | 10 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 5,50 | 5,30 | 56,10 | 295,80 | | |
| Всего за день: | | 50,52 | 49,60 | 203,26 | 1470,23 | | |