

Утверждаю: ООО "Славия"

Директор: Оноприенко Ю. М.

12.01.2016

Согласовано:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питаниям детей дошкольного возраста 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

1 день

| Прем пищи, наименование блюда                                                                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |              | 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 (апельсин) №389                                                                                          | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 36,00                          | 389          | 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          |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                          | 399          | 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:                                                                                                   | 620          | 17,12            | 11,20   | 70,06       | 415,92                         |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а                                                                                | 180          | 5,90             | 5,20    | 16,80       | 142,00                         | 85 а         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                          | 6            |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                     | 180          | 0,20             | 0,00    | 13,70       | 55,80                          | 412          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 390          | 8,44             | 5,50    | 44,96       | 267,88                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         | 1520         | 41,61            | 36,00   | 193,97      | 1235,16                        |              |                  |

Заведующий кафедрой  
"Кафедра питания"  
И.И. Ибрагимов

Согласовано:  
Директор:

2 день

верждено: ООО "Славия"  
Директор: Оноприенко Ю. М. *Ю. М. Оноприенко*  
12.01.2016

| 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                                                                 | 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<br>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                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №100                                                             | 130/30       | 11,60            | 14,10   | 33,70       | 242,40                           | 100          |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                                                                                                | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                      | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 390          | 19,50            | 22,60   | 88,30       | 569,70                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1645         | 51,92            | 57,50   | 258,16      | 1627,08                          |              |                     |

Утверждено: ООО "Славия"  
 Директор: Оноприенко Ю. М. *Ю. М. Оноприенко*  
*12.08.2016*

Согласовано: *Заведующий отделом питания*  
 Директор: *Ирина Викторовна*  
*12.08.2016*

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                                                                                      | 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                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108                                                                                     | 180          | 0,80             | 0,90    | 4,80        | 31,70                         | 108          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                         | 6            |                  |
| 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:                                                                                                   | 440          | 4,64             | 2,90    | 72,26       | 335,78                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         | 1680         | 37,20            | 32,77   | 254,82      | 1484,06                       |              |                  |

гварданию: ООО "Славия"

Директор: Оноприенко Ю. М. *О.М.*

12.01.2016

Согласовано:

Директор:

4 день

Приним пищи, наименование блюда

№ рецептур

Энергетическая  
ценность, ккал

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Масса порции

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

Итого за прием пищи:

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или  
огурец соленый, или свекла отварная)

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ №321

КИСЕЛЬ №247

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

Итого за прием пищи:

Всего за день:

| Масса порции      | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептур | Сборник<br>рецептур |
|-------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>    |          |         |             |                                  |            |                     |
| 180               | 5,50     | 3,10    | 28,00       | 156,40                           | 185        | 2011                |
| 180               | 3,00     | 2,50    | 15,50       | 95,60                            | 414        | 2016                |
| 64                | 7,82     | 7,11    | 0,42        | 97,56                            | 227        | 2016                |
| 30/20             | 4,40     | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 2          | 2016                |
| 474               | 20,72    | 19,41   | 58,52       | 491,16                           |            |                     |
| <b>II Завтрак</b> |          |         |             |                                  |            |                     |
| 100               | 0,4      | 0,4     | 9,5         | 45,6                             | 386        | 2016                |
| 100               | 0,4      | 0,4     | 9,5         | 45,6                             |            |                     |
| <b>Обед</b>       |          |         |             |                                  |            |                     |
| 50                | 0,80     | 0,10    | 4,40        | 21,40                            | 1,2,3,4,5  |                     |
| 180               | 1,30     | 3,60    | 9,00        | 74,25                            | 63         | 2016                |
| 150               | 25,40    | 27,30   | 25,30       | 454,30                           | 321        |                     |
| 180               | 1,20     | 0,00    | 26,00       | 105,00                           | 247        | 2011                |
| 30                | 2,34     | 0,30    | 14,46       | 70,08                            | 6          |                     |
| 30                | 1,88     | 0,30    | 12,40       | 59,40                            | 7          |                     |
| 620               | 32,92    | 31,60   | 91,56       | 784,43                           |            |                     |
| <b>Полдник</b>    |          |         |             |                                  |            |                     |
| 130/30            | 13,13    | 12,00   | 34,06       | 272,50                           | 154        |                     |
| 180               | 3,00     | 2,50    | 15,60       | 97,60                            | 413        | 2016                |
| 340               | 16,13    | 14,50   | 49,66       | 370,10                           |            |                     |
| 1534              | 70,17    | 65,91   | 209,24      | 1691,29                          |            |                     |

тверждаю: ООО "Славна"

Директор: Оноприенко Ю. М.

19.01.2016

Согласовано:

Директор:

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                                           | 180          | 7,56             | 10,00   | 23,76       | 135,14                           | 85           |                     |
| 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          | 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<br>ТОМАТНЫМ № 455/363 | 70/30        | 7,00             | 6,80    | 15,70       | 159,90                           | 455/363      |                     |
| БОБОВЫЕ 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                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103                          | 180          | 8,70             | 13,70   | 28,40       | 220,60                           | 103          |                     |
| БУЛОЧКА №39                                                                        | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                           | 39           |                     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)                                                       | 200          | 6,66             | 5,55    | 8,88        | 253,30                           |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 430          | 20,06            | 26,25   | 63,48       | 659,50                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                     | 1635         | 57,99            | 59,25   | 223,00      | 1682,62                          |              |                     |

Прием пищи, наименование блюда

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

ЧАЙ С САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135

КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ  
ТОМАТНЫМ № 455/363

БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Полдник

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

БУЛОЧКА №39

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Утверждаю: ООО "Славия"

Директор: Оноприенко Ю. М.

12.01.2026

Согласовано:

Директор:

6 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                                                                                        | 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:                                                                                                      | 410          | 11,70            | 13,10   | 63,70       | 421,50                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (апельсин) №389                                                                                             | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 36,00                            | 389          | 2016                |
| 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<br>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                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                        | 64           | 7,82             | 7,11    | 0,42        | 97,56                            | 227          | 2016                |
| ИСКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                       | 60           | 1,08             | 5,16    | 4,50        | 69,24                            | 5            |                     |
| БУЛОЧКА №39                                                                                                               | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                           | 39           |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                        | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            | 6            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                        | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 384          | 16,04            | 19,57   | 59,88       | 479,48                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1624         | 48,10            | 46,64   | 216,04      | 1456,00                          |              |                     |

Заведующий кафедрой  
 «Рецептурный отдел»  
 И. И. Ковалев

Согласовано:  
 Директор:

7 день

Утверждаю: ООО «Славна»

Директор: Оноприенко Ю. М.

12.01.2022

| Принем 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                                                                                      | 180          | 5,70             | 9,80    | 41,20       | 284,50                        | 102          |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                   | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                        | 416          | 2016             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)                                                                                           | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                        | 3            | 2016             |
| 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          | 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    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86                                                                                 | 180          | 1,60             | 2,10    | 12,10       | 73,60                         | 86           | 2016             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322                                                                                         | 70           | 12,84            | 11,60   | 13,30       | 209,30                        | 322          | 2016             |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219                                                                                | 130          | 4,90             | 7,90    | 29,60       | 211,90                        | 219          | 2016             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                     | 180          | 0,20             | 0,00    | 13,70       | 55,80                         | 412          | 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:                                                                                                   | 670          | 24,56            | 22,30   | 99,96       | 701,48                        |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         | 1590         | 54,81            | 61,70   | 252,11      | 1797,74                       |              |                  |

Утверждаю: ООО "Славия"

Директор: Оноприенко Ю. М.

14.01.2016

Согласовано:

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                                                                 | 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<br>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                           |              |                     |
| Подлник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а                                                                                   | 180          | 5,90             | 5,20    | 16,80       | 142,00                           | 85 а         |                     |
| 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                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                        | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            | 6            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 440          | 9,74             | 7,2     | 84,26       | 446,08                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1645         | 44,66            | 40,60   | 231,12      | 1399,16                          |              |                     |

Утверждаю: ООО "Славия"  
 Директор: Оноприенко Ю. М. *Ю. М. Оноприенко*  
*18.01.2016*

Согласовано: *И. В. Коваленко*  
 Директор: *И. В. Коваленко*

| Приним 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   | 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           |                     |
| ТЕФТЕЛИ 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                                    |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108         | 180          | 0,80             | 0,90    | 4,80        | 31,70                            | 108          |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ № 9                                | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                         | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            | 6            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                         | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                       | 410          | 4,70             | 5,80    | 56,30       | 297,20                           |              |                     |
| Всего за день:                             | 1620         | 34,88            | 39,40   | 216,72      | 1286,16                          |              |                     |

Утверждаю: ООО "Славия"

Директор: Оноприенко Ю. М.

12.01.2016

Согласовано:

Директор:

10 день

| Принем 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                                                                                        | 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<br>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          |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                         | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            | 399          | 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:                                                                                                      | 590          | 32,52            | 31,80   | 80,26       | 742,03                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154                                                                     | 130/30       | 13,13            | 12,00   | 34,06       | 272,50                           | 154          |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                      | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 340          | 17,23            | 15,60   | 51,46       | 391,30                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1440         | 63,05            | 60,10   | 199,32      | 1572,53                          |              |                     |

# ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг      | ккал     |
|----------------------------|--------|--------|---------|----------|
| Итого за период            | 504,39 | 499,87 | 2254,50 | 15231,80 |
| Среднее значение за период | 50,44  | 49,99  | 225,45  | 1523,18  |

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.-640с.

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.