

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:



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

Утверждено:
Директор: _____

Согласовано: _____

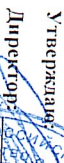
Директор: _____

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

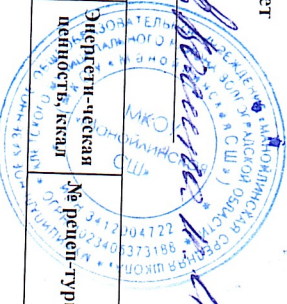
1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (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 свежая отварная)								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №319	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47		
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6		
Итого за прием пищи:	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7		
Подлины								
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 питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:
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	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)									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016		
КИСЕЛЬ №247	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6			
Итого за прием пищи:	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7			
Подлив									
ВАФЛИ № 10	700	18,42	14,30	97,86	575,58				
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10			
Итого за прием пищи:	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016		
Всего за день:	250	4,70	4,47	56,03	285,40				
		37,12	39,37	225,89	1342,78				

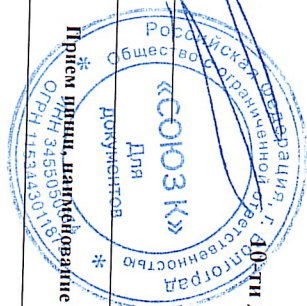
Утверждено: 40-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Директор: _____

Согласовано: _____

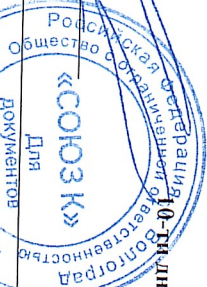
Директор: _____

И.И.С.



4 день									
Присем пищи, назначившие блюда	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 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	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6				
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	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016		
КИСЕЛЬ №247	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6			
Итого за прием пищи:	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7			
Подливки									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016		
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016		
Итого за прием пищи:	230	6,20	10,00	35,80	267,10				
Всего за день:		52,42	54,30	194,96	1490,73				

Утверждено:
Директор:



Согласовано:
Директор:



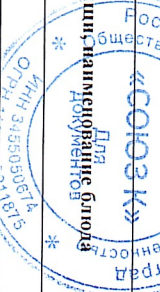
5 день

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		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 ТОМАТНЫМ № 453/363		70/30		7,00	6,80	15,70	159,90	453/363				
БОВОБЫЕ 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					
Подник												
БУТЕРБРОД 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

Утверждено:
 Директор: _____

Согласовано:
 Директор: _____



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день								
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 ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)		30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	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 КРУПТОЙ (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								
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	2016
Итого за прием пищи:		230	6,80	7,40	52,80	306,10		
Всего за день:			45,96	50,20	235,46	1598,08		

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: _____

Директор:

Принятый, наименование: Бюджет

CHH

PH 73455050615
1153443011815

ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

ФИЗИКА И ИНЖЕНЕРНАЯ ДРУЖБА

К С МОЛТОКОМ №414

№3 (БАТОН)

свежий, или помидор свежий, или

на 01 января)

С БОБОБЫМИ (гопox) № 43

СОУСЕ С ОБОЩАМИ № 319

/ХОФРУКТОВ № 53

6

ИИЫЙ №7

10

10

ОМ № 2 (БАТОН)

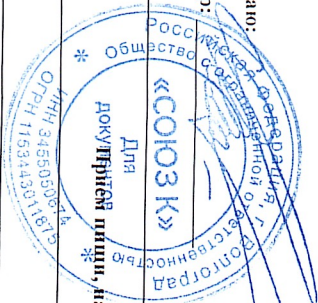
1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information and understanding the context of the problem.

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

Директор:

Согласовано:

Директор:



9 день		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
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
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60	2011
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165
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 РУЖАНО-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
Итого за прием пищи:	250	7,10	7,67	54,53	316,90	2016
Всего за день:		37,28	41,27	214,95	1305,86	

Утверждаю:

Сотласовану:

Директор:

ПОКУПАТЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда

7153443011

Завтрак

Дополнительные вещества	
Жирный, г	Углерод, г

Энергетическая ценность, ккал

Сборник
рецептур

II Завтрак

Объед

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

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	2,540	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

ВАРДЛИ № 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 нулем нуле:	230	5,50	5,30	56,10	295,80		
Всего за день:		50,52	49,60	203,26	1470,23		

Всего за день:

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	416,24	418,68	2061,93	13426,26
Среднее значение за период	41,62	41,87	206,19	1342,63

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.