УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР _____ Сорокина Н.В.
12.01.2026г

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

Утверждаю
Директор_____

Согласовано
Директор_____

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

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168 | 150 | 6,8 | 9,8 | 30,0 | 238,5 | 168 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,5 | 1,5 | 10,6 | 64,3 | 395 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **11,7** | **19,5** | **56,1** | **456,2** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 | 2011 |
| **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) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 150 | 1,9 | 3,8 | 6,2 | 61,2 | 67 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287 | 70 | 9,1 | 10,3 | 8,4 | 166,0 | 287 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ № 348 | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 110 | 6,2 | 4,6 | 28,0 | 182,7 | 165 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **20,9** | **20,4** | **77,1** | **580,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150 | 0,2 | 0,0 | 11,4 | 46,5 | 393 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,6** | **1,7** | **50,1** | **223,5** | | |
| **Всего за день:** | | **34,6** | **42,0** | **192,8** | **1 305,8** | | |

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

**Утверждаю**

**Директор**_____

**Согласовано**

**Директор**_____

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175 | 150 | 4,1 | 4,2 | 32,4 | 183,0 | 175 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **6,5** | **12,4** | **59,2** | **381,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 150 | 1,6 | 1,8 | 11,7 | 68,3 | 77 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289 | 130 | 8,3 | 8,2 | 12,9 | 155,5 | 289 | 2011 |
| КИСЕЛЬ №247 | 150 | 1,1 | 0,0 | 24,2 | 97,5 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **14,3** | **10,4** | **70,0** | **422,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3,8** | **4,9** | **48,8** | **255,0** | | |
| **Всего за день:** | | **25,4** | **27,9** | **192,7** | **1 121,4** | | |

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

"Утверждаю

Директор _____

Согласовано

Директор_____

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 150 | 4,3 | 7,4 | 30,9 | 213,4 | 174 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150 | 0,2 | 0,0 | 11,4 | 46,5 | 393 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **6,8** | **11,9** | **57,7** | **375,9** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80 | 150 | 1,4 | 1,7 | 10,1 | 61,4 | 80 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) № 455 | 70 | 9,0 | 11,6 | 9,1 | 179,6 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4,1 | 6,7 | 25,0 | 179,3 | 205 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17,8** | **20,4** | **76,7** | **566,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 | 40 | 2,6 | 0,2 | 21,8 | 93,9 | 2 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,1 | 397 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **5,7** | **2,8** | **34,8** | **183,0** | | |
| **Всего за день:** | | **31,1** | **35,2** | **183,9** | **1 187,9** | | |

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

**Утверждаю**

**Директор**

**Согласовано**

**Директор**

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 150 | 4,5 | 2,1 | 24,3 | 134,0 | 185 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,5 | 1,5 | 10,6 | 64,3 | 395 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **9,3** | **8,1** | **50,3** | **314,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 | 2011 |
| **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) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 150 | 1,2 | 3,0 | 7,5 | 61,8 | 57 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 | 130 | 22,0 | 20,5 | 19,0 | 340,7 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **26,5** | **23,9** | **59,3** | **550,1** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394 | 150 | 2,3 | 1,9 | 11,7 | 73,2 | 394 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3,7** | **3,6** | **50,4** | **250,2** | | |
| **Всего за день:** | | **39,9** | **36,0** | **169,5** | **1 160,2** | | |

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

"Утверждаю"

Директор _____

Согласовано

Директор_____

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 150 | 4,3 | 4,2 | 14,8 | 116,3 | 93 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **6,6** | **8,7** | **41,5** | **277,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 | 150 | 1,1 | 2,2 | 6,6 | 53,6 | 135 | 2004 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 305 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,7 | 305 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 110 | 6,2 | 4,6 | 28,0 | 182,7 | 165 | 2011 |
| КИСЕЛЬ №247 | 150 | 1,1 | 0,0 | 24,2 | 97,5 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23,2** | **18,8** | **91,5** | **632,6** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,1 | 397 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,9** | **7,6** | **50,3** | **297,6** | | |
| **Всего за день:** | | **37,5** | **35,3** | **198,0** | **1 270,1** | | |

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

"Утверждаю
Директор_____

Согласовано
Директор_____

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 150 | 4,5 | 2,1 | 24,3 | 134,0 | 185 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,5 | 1,5 | 10,6 | 64,3 | 395 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **9,3** | **8,1** | **50,3** | **314,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 | 150 | 1,9 | 3,8 | 6,2 | 61,2 | 67 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 70 | 9,0 | 4,9 | 4,6 | 92,5 | 390 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125 | 110 | 3,0 | 3,8 | 19,4 | 97,0 | 125 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17,2** | **12,8** | **62,9** | **398,3** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3,8** | **4,9** | **48,5** | **253,5** | | |
| **Всего за день:** | | **31,1** | **26,0** | **176,4** | **1 028,7** | | |

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

Утверждаю

Директор_____

Согласовано

Директор_____

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 150 | 4,3 | 7,4 | 30,9 | 213,4 | 174 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,1 | 397 | 2016 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **9,7** | **18,2** | **59,5** | **455,9** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 | 2011 |
| **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) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 | 150 | 1,8 | 1,8 | 12,1 | 70,9 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 305 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,7 | 305 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 110 | 6,2 | 4,6 | 28,0 | 182,7 | 165 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150 | 0,2 | 0,0 | 11,4 | 46,5 | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23,0** | **18,4** | **84,2** | **598,9** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,2 | 87,4 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,7** | **1,8** | **59,9** | **264,4** | | |
| **Всего за день:** | | **34,8** | **38,8** | **213,1** | **1 364,8** | | |

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

**Утверждаю**

**Директор**

**Согласовано**

**Директор**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175 | 150 | 4,4 | 5,1 | 27,6 | 177,4 | 175 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 | 40 | 2,6 | 0,2 | 21,8 | 93,9 | 2 | 2004 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,5 | 1,5 | 10,6 | 64,3 | 395 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **9,5** | **6,8** | **60,0** | **335,6** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 | 150 | 1,6 | 1,8 | 11,7 | 68,3 | 77 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287 | 70 | 9,1 | 10,3 | 8,4 | 166,0 | 287 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ № 348 | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4,1 | 6,7 | 25,0 | 179,3 | 205 | 2011 |
| КИСЕЛЬ №247 | 150 | 1,1 | 0,0 | 24,2 | 97,5 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **19,6** | **20,6** | **92,5** | **636,7** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | 2011 |
| Молочный коктейль | 200 | 3,1 | 2,8 | 9,0 | 308,1 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **6,9** | **7,7** | **57,5** | **561,6** | | |
| **Всего за день:** | | **36,8** | **35,3** | **224,7** | **1 596,5** | | |

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

Утверждаю

Директор_____

Согласовано

Директор_____

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 150 | 4,3 | 4,2 | 14,8 | 116,3 | 93 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 40/10 | 3,2 | 7,5 | 20,2 | 169,5 | 1 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **7,5** | **11,7** | **46,3** | **330,8** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80 | 150 | 1,4 | 1,7 | 10,1 | 61,4 | 80 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) № 455 | 70 | 9,0 | 11,6 | 9,1 | 179,6 | 455 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125 | 110 | 3,0 | 3,8 | 19,4 | 97,0 | 125 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,2 | 87,4 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17,0** | **17,6** | **81,0** | **526,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 | 40 | 2,6 | 0,2 | 21,8 | 93,9 | 2 | 2004 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394 | 150 | 2,3 | 1,9 | 11,7 | 73,2 | 394 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **4,9** | **2,1** | **33,5** | **167,1** | | |
| **Всего за день:** | | **30,2** | **31,6** | **175,5** | **1 087,0** | | |

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

Утверждаю

Директор_____

Согласовано

Директор_____

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 150 | 4,5 | 2,1 | 24,3 | 134,0 | 185 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | 6 | 2011 |
| БАТОН №5 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | ТТК №5 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,5 | 1,5 | 10,6 | 64,3 | 395 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **9,3** | **8,1** | **50,3** | **314,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **14,7** | **62,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 12,9 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 | 150 | 1,2 | 3,0 | 7,5 | 61,8 | 57 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 70 | 9,0 | 4,9 | 4,6 | 92,5 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 110 | 2,5 | 4,0 | 28,5 | 160,9 | 304 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45,0 | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **16,0** | **12,3** | **73,1** | **461,3** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | ТТК № 9 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,1 | 397 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,9** | **7,6** | **50,3** | **297,6** | | |
| **Всего за день:** | | **33,0** | **28,1** | **188,3** | **1 135,8** | | |

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

Утверждаю

Директор _____

Согласовано

Директор _____

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 334,2 | 335,9 | 1 914,7 | 12 258,0 |
| Среднее значение за период | 33,4 | 33,6 | 191,5 | 1225,8 |

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.