



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

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



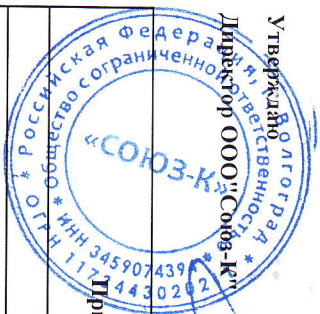
СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 1 день

Согласовано
Директор *Леонид Степанович*
Набиль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУ ПЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	430	13,4	17,9	68,6	503,8
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	710	26,2	22,5	107,1	744,6
Полдник					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2
Итого за прием пищи:	250	5,3	5,0	55,4	290,2
Всего за день:		45,3	45,8	240,6	1 584,2



Утверждено
Директор ООО "Солнечный Кот"

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 2 день

Согласовано
Директор

Меню разработано
Т.А. Кудрявцева

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	447	10,3	11,8	44,1	330,9
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №87	200	4,4	4,2	13,1	107,8
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640	29,3	28,8	87,0	720,6
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:		44,9	46,0	203,2	1 420,7



Утверждено
Директор ООО "Союз-К"

[Signature]

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 3 день

Согласовано
Директор

[Signature]



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	442	8,9	13,6	70,7	455,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4
РЫБА, ГУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80	8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	690	19,1	9,2	85,0	507,4
Полдник					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
Итого за прием пищи:	250	3,2	2,6	60,7	278,6
Всего за день:		32,0	25,6	231,1	1 304,1



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 4 день

Согласовано
Директор

Tabach
Табачный завод

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННА) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	440	11,3	9,2	61,2	377,4
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста крашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	725	20,7	20,4	101,9	686,2
Подливки					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4
Итого за прием пищи:	250	1,9	1,8	67,0	293,4
Всего за день:		34,8	31,6	238,0	1 398,7



Утверждено: **ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет 5 день

Согласовано
Директор *Ирина Владимировна Иванова*

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	447	10,3	11,8	44,1	330,9

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6

Обед

Овощи по сезону (или отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640	32,1	30,9	91,9	781,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:		47,7	48,1	208,1	1481,4



Утверждено Отдел
Директор ООО «Союз-К»
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 6 день

Согласовано
Директор

Секретарь



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168		200	7,5	8,2	33,8	245,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6		5	0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:		442	10,7	12,0	63,3	416,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец соевый, или свекла отварная)		50	0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67		200	1,5	4,0	7,2	71,6
РЫБА, ГУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247		80	8,7	4,1	2,2	80,0
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330		130	2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376		180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:		690	18,3	11,0	76,0	484,6
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372		200	0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК		50	3,0	2,4	37,5	183,0
Итого за прием пищи:		250	3,2	2,6	60,7	278,6
Всего за день:			33,0	25,8	214,7	1 241,8

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 7 день

Согласовано
Директор *Ирина Владимировна*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	450	12,7	20,6	77,5	564,4
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640	20,0	14,3	85,0	552,4
Полдник					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
Итого за прием пищи:	250	1,9	1,8	67,0	293,4
Всего за день:		36,1	37,2	250,5	1 506,2



Утверждено
Директор ООО "Солнечный"
Кур

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет 9 день

Согласовано
Директор

Иванов
Согласовано
Директор



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	452	9,1	12,6	49,7	358,8

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №80	200	1,9	2,2	13,5	81,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640	29,7	28,8	81,8	705,0

Подлник

ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250	3,2	2,4	47,5	224,7
Всего за день:		42,8	44,0	193,7	1 351,1

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	403,6	457,0	2 263,7	14 355,4
Среднее значение за период	40,4	45,7	226,4	1435,5

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.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

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