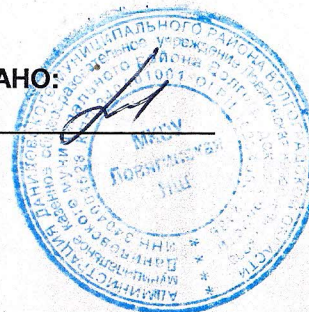


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР



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

"Утверждаю "

Директор

Согласовано

Директор

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

1 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 (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168                                                                                  | 200          | 9,0              | 13,0    | 40,0        | 318,0                            | 168             | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                           | 180          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 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:                                                                                                      | 420          | 14,4             | 23,7    | 71,0        | 567,0                            |                 |                     |
| 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<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67                                                                                     | 200          | 2,5              | 5,0     | 8,2         | 81,6                             | 67              | 2011                |
| ТЕФЕЛИ 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                                                                                           | 150          | 8,4              | 6,3     | 38,3        | 248,8                            | 165             | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                        | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 750          | 25,6             | 23,6    | 103,4       | 731,5                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ВАФЛИ                                                                                                                     | 50           | 1,4              | 1,7     | 38,7        | 177,0                            | ТТК № 10        |                     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                        | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,7        | 55,8                             | 393             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 230          | 1,6              | 1,7     | 52,4        | 232,8                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 42,0             | 49,4    | 236,3       | 1 576,9                          |                 |                     |

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

"Утверждаю "

Директор

Согласовано

Директор

2 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 ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175                                                                           | 200          | 5,4              | 5,6     | 43,2        | 244,0                            | 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                                                                                                        | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 430          | 7,8              | 13,7    | 73,0        | 454,4                            |                 |                     |
| 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<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                                                                                                      | 200          | 1,9              | 2,3     | 15,7        | 91,1                             | 77              | 2011                |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                                        | 150          | 9,6              | 9,5     | 14,9        | 207,3                            | 289             | 2011                |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                               | 180          | 1,3              | 0,0     | 29,0        | 117,0                            | 247             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 640          | 17,9             | 12,4    | 91,8        | 569,0                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                   | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | ТТК № 9         |                     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                             | 376             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 230          | 3,8              | 4,9     | 51,2        | 264,3                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 30,3             | 31,2    | 230,7       | 1 350,3                          |                 |                     |

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

"Утверждаю "

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

3 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 РИСОВАЯ №174                                                                                     | 200          | 5,7              | 9,8     | 41,2        | 284,5                         | 174             | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                   | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                          | 6               | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                    | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,7        | 55,8                          | 393             | 2011             |
| БАТОН №5                                                                                                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | ТТК №5          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 415          | 8,2              | 14,3    | 70,3        | 456,3                         |                 |                  |
| 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) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №80                                                                                | 200          | 1,8              | 2,3     | 13,5        | 81,8                          | 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                                                                             | 130          | 4,9              | 7,9     | 29,6        | 211,9                         | 205             | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                    | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                          | 392             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                           | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 700          | 20,9             | 22,4    | 98,7        | 683,9                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                               |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                                                                               | 50           | 3,3              | 0,2     | 27,2        | 117,4                         | 2               | 2004             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                  | 200          | 4,1              | 3,6     | 17,4        | 118,8                         | 397             | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 250          | 7,4              | 3,8     | 44,6        | 236,2                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                        |              | 37,3             | 40,7    | 228,3       | 1 439,0                       |                 |                  |

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

"Утверждаю "

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

4 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                                                                                     | 200          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                            | 185             | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 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:                                                                                                   | 415          | 11,4             | 9,9     | 61,9        | 385,4                            |                 |                     |
| 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) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                                                                                       | 200          | 1,5              | 4,0     | 10,0        | 82,5                             | 57              | 2011                |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304                                                                                                     | 150          | 25,4             | 27,3    | 25,3        | 454,3                            | 304             | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                                         | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                             | 376             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 640          | 32,0             | 31,9    | 81,5        | 746,2                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ВАФЛИ                                                                                                                  | 50           | 1,4              | 1,7     | 38,7        | 177,0                            | ТТК № 10        |                     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                                     | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,6                             | 394             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          | 4,4              | 4,2     | 54,3        | 274,6                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 48,2             | 46,4    | 207,2       | 1 451,8                          |                 |                     |

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

"Утверждаю "

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

5 день

| Примечание                                                                                                                | 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 №93                                                                                  | 200          | 5,8              | 5,1     | 19,7        | 149,9                            | 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                                                                                                        | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 425          | 8,2              | 9,6     | 49,4        | 322,9                            |                 |                     |
| 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<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                                                        | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,8         | 71,7                             | 135             | 2004                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305                                                                                            | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,7                            | 305             | 2011                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                           | 150          | 8,4              | 6,3     | 38,3        | 248,8                            | 165             | 2011                |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                               | 180          | 1,3              | 0,0     | 29,0        | 117,0                            | 247             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 710          | 27,8             | 21,5    | 119,8       | 788,8                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                   | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | ТТК № 9         |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                      | 200          | 4,1              | 3,6     | 17,4        | 118,8                            | 397             | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 250          | 7,9              | 8,5     | 54,6        | 327,3                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 44,7             | 39,8    | 238,5       | 1 501,6                          |                 |                     |

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

«Утверждаю»

Директор \_\_\_\_\_

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                                                                                        | 200          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                            | 185             | 2011                |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                       | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                             | 6               | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                           | 180          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 395             | 2011                |
| БАТОН №5                                                                                                                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                             | ТТК №5          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 415          | 11,4             | 9,9     | 61,9        | 385,4                            |                 |                     |
| 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<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67                                                                                     | 200          | 2,5              | 5,0     | 8,2         | 81,6                             | 67              | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                                                        | 80           | 10,3             | 5,6     | 5,2         | 105,7                            | 390             | 2004                |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125                                                                                                   | 130          | 3,5              | 4,5     | 22,9        | 132,3                            | 125             | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                                            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                             | 376             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 700          | 21,4             | 15,7    | 82,5        | 529,0                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                   | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | ТТК № 9         |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                        | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 240          | 3,9              | 4,9     | 51,5        | 265,5                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                            |              | 37,5             | 30,7    | 210,6       | 1 242,5                          |                 |                     |

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

"Утверждаю "

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

**7 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 РИСОВАЯ №174                                                                                      | 200          | 5,7              | 9,8     | 41,2        | 284,5                            | 174             | 2011                |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                   | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                            | 397             | 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:                                                                                                   | 440          | 12,0             | 21,3    | 73,4        | 551,1                            |                 |                     |
| 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) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82                                                                           | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,2        | 94,4                             | 82              | 2011                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305                                                                                         | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,7                            | 305             | 2011                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                        | 150          | 8,4              | 6,3     | 38,3        | 248,8                            | 165             | 2011                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                     | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,7        | 55,8                             | 393             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 710          | 27,5             | 20,7    | 111,9       | 750,3                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ВАФЛИ                                                                                                                  | 50           | 1,4              | 1,7     | 38,7        | 177,0                            | ТТК № 10        |                     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376                                                                                  | 180          | 0,4              | 0,1     | 25,4        | 104,9                            | 376             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 230          | 1,8              | 1,8     | 64,1        | 281,9                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 41,7             | 44,2    | 258,9       | 1 628,9                          |                 |                     |

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

"Утверждаю "

Директор \_\_\_\_\_

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 №175                                                                       | 200          | 5,8              | 6,7     | 36,7        | 236,3                            | 175             | 2011                |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                                                                                | 50           | 3,3              | 0,2     | 27,2        | 117,4                            | 2               | 2004                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 395             | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 430          | 12,1             | 9,4     | 79,4        | 449,3                            |                 |                     |
| 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) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                                                                                                   | 200          | 1,9              | 2,3     | 15,7        | 91,1                             | 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                                                                              | 130          | 4,9              | 7,9     | 29,6        | 211,9                            | 205             | 2011                |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                            | 180          | 1,3              | 0,0     | 29,0        | 117,0                            | 247             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 720          | 22,7             | 22,5    | 116,9       | 764,1                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                     | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392             | 2011                |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | ТТК № 9         |                     |
| Молочный коктейль                                                                                                      | 200          | 3,1              | 2,8     | 9,0         | 308,1                            |                 |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 440          | 7,0              | 7,7     | 60,5        | 573,6                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 42,6             | 39,8    | 271,5       | 1 849,6                          |                 |                     |

"Утверждено"

Директор

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

Составлено

Директор

Принем пищи, наименование блюда

| Сборник<br>пенсентип | № пенсентипа | Пищевые вещества                 |             |         |          | Масса порции |
|----------------------|--------------|----------------------------------|-------------|---------|----------|--------------|
|                      |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Углеводы, г | Жиры, г | Белки, г |              |

Завтрак

|                                         |       |     |      |      |       |     |      |
|-----------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|------|
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 200   | 5,8 | 5,1  | 19,7 | 149,9 | 93  | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                   | 40/10 | 3,2 | 7,5  | 20,2 | 169,5 | 1   | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                      | 190   | 0,1 | 0,0  | 14,3 | 57,0  | 392 | 2011 |
| Итого за прием пищи:                    | 440   | 9,1 | 12,6 | 54,2 | 376,4 |     |      |

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 свежая отварная) | 50  | 0,8  | 0,1  | 4,4   | 21,4  | ТТК № 1,2,3,4,5 |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (пшено) №80                                                                                  | 200 | 1,8  | 2,3  | 13,5  | 81,8  | 80              | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455                                                              | 70  | 9,0  | 11,6 | 9,1   | 179,6 | 455             | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125                                                                                                | 130 | 3,5  | 4,5  | 22,9  | 132,3 | 125             | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376                                                                                  | 180 | 0,4  | 0,1  | 25,4  | 104,9 | 376             | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30  | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0  | ТТК №6          |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30  | 2,0  | 0,3  | 12,7  | 61,2  | ТТК №7          |      |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 690 | 19,8 | 19,1 | 103,1 | 652,2 |                 |      |

Полдник

|                         |     |      |      |       |         |     |      |
|-------------------------|-----|------|------|-------|---------|-----|------|
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 50  | 3,3  | 0,2  | 27,2  | 117,4   | 2   | 2004 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394      | 200 | 3,0  | 2,5  | 15,6  | 97,3    | 394 | 2011 |
| Итого за прием пищи:    | 250 | 6,3  | 2,7  | 42,8  | 214,7   |     |      |
| Всего за день:          |     | 36,0 | 34,6 | 214,8 | 1 305,9 |     |      |

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

"Утверждаю "

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

10 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                                                                                     | 200          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                            | 185             | 2011                |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                    | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 74,8                             | 6               | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                        | 180          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                             | 395             | 2011                |
| БАТОН №5                                                                                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                             | ТТК №5          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 420          | 11,5             | 13,6    | 62,0        | 422,8                            |                 |                     |
| 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) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                             | ТТК № 1,2,3,4,5 |                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                                                                                       | 200          | 1,5              | 4,0     | 10,0        | 82,5                             | 57              | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                                                     | 80           | 10,3             | 5,6     | 5,2         | 105,7                            | 390             | 2004                |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304                                                                                                     | 130          | 3,3              | 4,7     | 33,7        | 190,1                            | 304             |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                     | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                             | 392             | 2011                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                             | ТТК №6          |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                            | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | ТТК №7          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 710          | 20,3             | 14,9    | 95,4        | 588,9                            |                 |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |                 |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                            | ТТК № 9         |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                   | 200          | 4,1              | 3,6     | 17,4        | 118,8                            | 397             | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          | 7,9              | 8,5     | 54,6        | 327,3                            |                 |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |              | 40,5             | 37,2    | 226,7       | 1 401,6                          |                 |                     |

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

**ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ**

| <b>Итого</b>                      | <b>б</b>     | <b>ж</b>     | <b>уг</b>      | <b>ккал</b>     |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>400,5</b> | <b>393,7</b> | <b>2 323,4</b> | <b>14 748,1</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>40,1</b>  | <b>39,4</b>  | <b>232,3</b>   | <b>1474,8</b>   |

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.