

Директор:

Директор:

обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием.

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	350	13,50	16,40	59,10	434,35		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или отулец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отулец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	520	12,71	9,08	52	305,52		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	150	4,90	4,30	14,00	118,30	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
Итого за прием пищи:	330	7,40	4,60	39,86	234,88		
Всего за день:	1300	34,01	30,48	160,46	1020,35		

Утверждаю:
Директор:

2 день

Согласовано:
Директор:

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,13	9,80	41,70		

Обед

Овощи по сезону (или отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соевый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) №43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	560	14,11	11,24	78,30	439,22		

Подпись

ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	200	3,70	3,60	50,40	250,20		
Всего за день:	1205	29,96	33,09	188,10	1101,52		

Утверждаю: 10.11.2016 г. директору МКУ «Детский сад №10» для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием

Директор: _____



3 день

Согласовано: _____
Директор: *В.В.В.*



Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
Итого за прием пищи:	350	8,11	15,70	65,90	453,00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,13	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	540	17,47	9,84	71,84	449,82		
Подлинк							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ № 108	150	0,70	0,75	4,00	26,42	108	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	320	2,26	0,95	24,94	118,14		
Всего за день:	1310	28,34	26,62	172,48	1062,66		

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

150

4,50

2,60

24,30

134,00

185

2011

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

150

2,50

1,50

10,60

64,30

414

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

350

11,40

10,80

49,50

339,90

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

0,40

0,40

9,50

45,60

386

2016

Итого за прием пищи:

100

0,40

0,40

9,50

45,60

Обед

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

30

0,50

0,08

2,70

12,90

1,2,3,4,5

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

150

1,20

3,00

7,50

61,80

63

2016

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

130

22,00

20,50

19,00

340,70

321

2011

КИСЕЛЬ №247

150

1,10

0,00

24,20

97,50

247

2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

20

1,56

0,20

9,64

46,72

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

20

1,25

0,20

8,26

39,60

7

Итого за прием пищи:

500

27,61

23,98

71,30

599,22

Под午ик

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154

100/30

10,10

9,20

26,20

209,60

154

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

150

2,30

1,90

11,70

73,20

413

2016

Итого за прием пищи:

280

12,40

11,10

37,90

282,80

Всего за день:

1230

51,81

46,28

168,20

1267,52

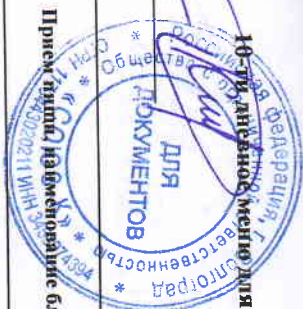
10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием.

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:



5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

рецептур

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

150

6,30

8,32

19,80

112,62

85

3

2016

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

30/5/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

2016

ЧАЙ С САХАРОМ №411

150

0,00

0,00

11,30

45,00

411

2016

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

345

10,70

15,02

45,70

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

299,22

Итого за прием пищи:

100

0,50

0,13

9,80

41,70

399

2011

100

0,50

0,13

9,80

41,70

399

2011

100

0,50

0,13

9,80

41,70

399

2011

100

Итого за прием пищи:

150

1,10

2,20

6,60

53,60

135

2011

120/15

10,60

6,80

15,00

164,00

315

150

0,00

0,00

11,60

46,50

53

20

1,56

0,20

Итого за прием пищи:

20

1,25

0,20

8,26

39,60

7

20

14,51

9,40

51,10

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

Итого за прием пищи:

475

14,51

9,40

51,10

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

350,42

Итого за прием пищи:

50

4,70

7,00

26,20

185,60

39

150

5,00

4,16

6,70

190,00

150

9,7

11,16

32,9

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

Итого за прием пищи:

200

9,7

11,16

32,9

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

375,6

Итого за прием пищи:

1120

35,41

35,71

139,50

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

1066,94

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Всего за день:

Итого за прием пищи:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием

Составлено:

Директор:

Валд

Утверждаю:

Директор:

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Прием пищи, подтверждение блюда

6 день

6 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Срок рецептур
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	350	10,20	11,60	55,10	367,80		
П Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,13	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или отруц свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруц соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	540	14,77	11,14	59,34	363,92		
Подлник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ №227	64	7,82	7,11	0,42	97,56	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	50	0,90	4,30	3,80	57,70	5	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	294	11,06	11,71	29,98	270,34		
Всего за день:	1284	36,53	34,58	154,22	1043,76		

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием

Прием пищи вальметовские блюда

7 день

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	12,25	17,60	62,00	467,70		

И Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	68	
Итого за прием пищи:	530	16,97	16,08	75,40	517,22		

Подник

БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5,00	4,16	6,70	190,00		
Итого за прием пищи:	200	9,7	11,16	32,9	375,6		
Всего за день:	1180	39,32	45,24	179,80	1406,12		

Утверждаю:

Сотрабовано:
Дупектор:_____

David

186
187
188
189
190

ДОКУМЕНТОВ

8 день

Применение блонда

8 день

а поручи

ИШЕБНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Жиры, г

ЦЕННОСТЬ, КАКИ

ежен-тип

Сборник

Завтрак

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

КОФЕИНЫЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

БЫТЕРЬРОДСКИЙ №3 (БАТОН)

Итого за прием пищи:

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Объём

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319

КОМПЮТ НА СМЕШИ СУХОФРУКТОВ № 53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а

ЧАН С САХАРОМ №411

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Дел 0 за денъ:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Год утверждения рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	350	9,50	15,82	51,30	327,12		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,13	9,80	41,70		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ТЕФТЕЛИ МИСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	530	14,31	12,60	68,00	441,32		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	200	6,1	6,8	48,9	281,7		
Всего за день:	1180	30,41	35,35	178,00	1091,84		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием.

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

	Итого			
	б	ж	уг	ккал
Итого за период	372,52	367,12	1647,30	11261,27
Среднее значение за период	37,25	36,71	164,73	1126,13

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

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2016. - 640 с.

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