

УТВЕРЖДАЮ

Директор:

01.02.2026



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:



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



Утверждаю:

Директор:

«Согласовано»

Директор:



1 день

| Принимая, подтверждаю ответственность за качество блюд                                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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 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    |                  |
| 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 КРУПОЙ 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                       |              |                  |



Утверждено:

Директор:



Согласовано:

Директор:



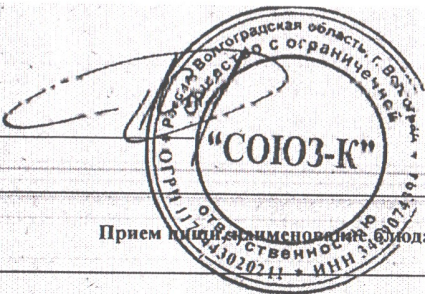
2 день

| 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА 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 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 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                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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:

Директор:



I. А. Г. А. А. А. А. А. А.

Директор:



3 день

| Прием пищи                                                                                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ 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 свекла отварная) | 30           | 0,50             | 0,08    | 2,70        | 12,90                            | 1,2,3,4,5    |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (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                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |

|                                    |      |       |       |        |         |     |      |
|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108 | 130  | 0,70  | 0,75  | 4,00   | 20,42   | 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:

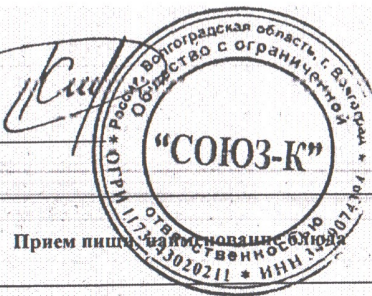


| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         |        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| 4 день                                                                                                                 |        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                              |              |                     |
| 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      |                                  |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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            | 160,20  | 1267,52     |                                  |              |                     |



Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



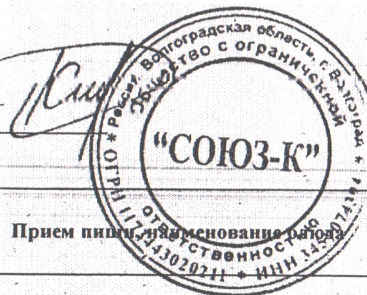
5 день

| Прием пищи                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |             |                     |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                                  |             |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85                                           | 150          | 6,30             | 8,32    | 19,80       | 112,62                           | 85          |                     |
| 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          | 10,70            | 15,02   | 45,70       | 299,22                           |             |                     |
| 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                                                                               |              |                  |         |             |                                  |             |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                 | 150          | 1,10             | 2,20    | 6,60        | 53,60                            | 135         | 2011                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ № 455/363 | 60/30        | 6,00             | 5,80    | 13,45       | 137,00                           | 455/363     |                     |
| БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330                                                     | 100          | 9,60             | 4,60    | 21,30       | 167,00                           | 330         | 2004                |
| 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:                                                               | 530          | 19,51            | 13,00   | 70,85       | 490,42                           |             |                     |
| Полдник                                                                            |              |                  |         |             |                                  |             |                     |
| 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:                                                                     | 1175         | 40,41            | 39,31   | 159,25      | 1206,94                          |             |                     |



Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| 6 день                                                                                                                 |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                           |              |                     |
| 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 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           |                     |
| 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                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                          |              |                     |



Утверждает:

Директор:



Согласовано:

Директор:



7-день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                        |              |                  |
| 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    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (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                        |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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:

Директор:



Согласовано:

Директор:



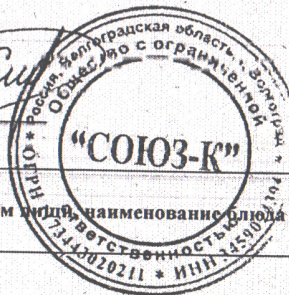
8 день

| 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 С МАСЛОМ №103                                                              | 150          | 7,25             | 11,42   | 23,70       | 183,80                           | 103          |                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 150          | 2,50             | 1,50    | 10,60       | 64,30                            | 414          | 2016                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)                                                                                           | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 3            | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 345          | 14,15            | 19,62   | 48,90       | 389,70                           |              |                     |
| 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 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           |                     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319                                                                                | 150          | 7,50             | 4,80    | 13,90       | 100,10                           | 319          |                     |
| 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:                                                                                                   | 520          | 14,11            | 8,44    | 55,90       | 326,72                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а                                                                                 | 150          | 4,90             | 4,30    | 14,00       | 118,30                           | 85 а         |                     |
| 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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 320          | 6,46             | 4,50    | 34,94       | 210,02                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         | 1285         | 35,22            | 32,69   | 149,54      | 968,14                           |              |                     |



Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:

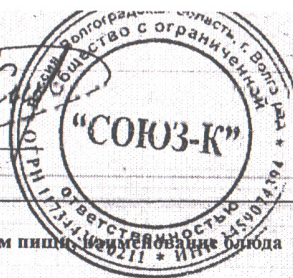


| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| 9 день                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 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 МЯСНЫЕ (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                          |              |                     |



Утверждаю:

Директор:



Г. М. Подпись:

Директор:



10 день

| Прием пищи                                                                                                                | 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                                                                                        | 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<br>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          |                     |
| 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:                                                                                                      | 500          | 26,51            | 23,98   | 58,70       | 548,22                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154                                                                    | 100/30       | 10,10            | 9,20    | 26,20       | 209,60                           | 154          |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                      | 150          | 3,10             | 2,70    | 13,10       | 89,10                            | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 280          | 13,20            | 11,90   | 39,30       | 298,70                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1230         | 51,51            | 47,08   | 157,00      | 1232,42                          |              |                     |



**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>377,52</b> | <b>370,72</b> | <b>1667,05</b> | <b>11401,27</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>37,75</b>  | <b>37,07</b>  | <b>166,71</b>  | <b>1140,13</b>  |

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

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