

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

01.02.2026

«СОЮЗ-К»

Область Волгоградская  
Муниципальное образование «Городской округ Волгодонск»  
Администрация  
ИНН 34-0007010  
ОГРН 11334020211  
Ответственность

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР:



*О.В. Шуркина*

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

Утверждаю:

Директор:



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

1 день

Согласовано

Директор:



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>15,65</b>	<b>18,90</b>	<b>69,45</b>	<b>505,76</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,42</b>	<b>11,00</b>	<b>69,66</b>	<b>410,32</b>		
<b>Полдник</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>8,44</b>	<b>5,50</b>	<b>44,96</b>	<b>267,88</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1550</b>	<b>40,91</b>	<b>35,80</b>	<b>193,57</b>	<b>1229,56</b>		

Утверждаю  
Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 5-7 лет



2 день

Время приема пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
БУТЕРБРОД с сыром №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ с сахаром №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,20</b>	<b>20,40</b>	<b>57,30</b>	<b>419,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,42</b>	<b>14,30</b>	<b>97,86</b>	<b>575,58</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ с МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,70</b>	<b>4,47</b>	<b>56,03</b>	<b>285,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1505</b>	<b>37,12</b>	<b>39,37</b>	<b>225,89</b>	<b>1342,78</b>		

Согласовано:  
МОУ *Средняя школа №3*  
г. Николаевская  
*О.В. Щуркина*

Утверждаю:

Директор:



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

Согласовано:

Директор:



*Зубицкий*

3 день

Цели и задачи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,10</b>	<b>17,30</b>	<b>75,10</b>	<b>509,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22,66</b>	<b>12,37</b>	<b>92,76</b>	<b>575,88</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70	108	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>3,24</b>	<b>1,20</b>	<b>33,56</b>	<b>158,78</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1630</b>	<b>35,80</b>	<b>31,07</b>	<b>216,12</b>	<b>1307,06</b>		

Утверждаю:

Директор:



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

Согласовано:

Директор:



*С. С. Сидорова*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>32,92</b>	<b>31,60</b>	<b>91,56</b>	<b>784,43</b>		
<b>Полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>16,13</b>	<b>14,50</b>	<b>49,66</b>	<b>370,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>62,35</b>	<b>58,80</b>	<b>208,82</b>	<b>1593,73</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 12 часовым пребыванием**

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



**5 день**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,06</b>	<b>16,70</b>	<b>52,66</b>	<b>333,74</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	70/30	7,00	6,80	15,70	159,90	455/363	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	130	12,50	6,00	27,70	217,10	330	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25,07</b>	<b>16,10</b>	<b>92,16</b>	<b>626,78</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,14</b>	<b>14,00</b>	<b>57,16</b>	<b>347,68</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1595</b>	<b>49,07</b>	<b>47,00</b>	<b>216,68</b>	<b>1370,80</b>		

Утверждаю:  
Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г*			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,70</b>	<b>13,10</b>	<b>63,70</b>	<b>421,50</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,66</b>	<b>13,83</b>	<b>75,62</b>	<b>487,32</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	45	5,50	5,00	0,30	68,60	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>9,02</b>	<b>10,46</b>	<b>33,56</b>	<b>264,92</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1545</b>	<b>41,18</b>	<b>37,59</b>	<b>187,58</b>	<b>1236,34</b>		

Утверждаю:

Директор:



Часть дневного меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:

Директор:



*Сидорова*

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>14,20</b>	<b>20,10</b>	<b>73,20</b>	<b>544,90</b>		

II Завтрак

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

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>24,56</b>	<b>22,30</b>	<b>99,96</b>	<b>701,48</b>		

Полдник

БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,36</b>	<b>12,55</b>	<b>35,08</b>	<b>438,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1430</b>	<b>50,52</b>	<b>55,35</b>	<b>217,74</b>	<b>1730,88</b>		

Утверждаю:

Директор:



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

Согласовано:

Директор:



8 день

Прием пищи в столовой

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>16,10</b>	<b>22,90</b>	<b>58,50</b>	<b>457,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,02</b>	<b>10,30</b>	<b>73,66</b>	<b>432,68</b>		
<b>Полдник</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>8,34</b>	<b>5,50</b>	<b>45,56</b>	<b>269,08</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1595</b>	<b>43,26</b>	<b>38,90</b>	<b>192,42</b>	<b>1222,16</b>		

Утверждаю:

Директор:



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

Согласовано:

Директор:



9 день

Принем пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,86</b>	<b>17,50</b>	<b>58,26</b>	<b>361,64</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,52</b>	<b>15,90</b>	<b>87,46</b>	<b>564,72</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,10</b>	<b>7,67</b>	<b>54,53</b>	<b>316,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>37,28</b>	<b>41,27</b>	<b>214,95</b>	<b>1305,86</b>		

Утверждаю:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:



*С. В. Жуковская*

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31,72</b>	<b>31,60</b>	<b>79,56</b>	<b>735,23</b>		
<b>Полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154	130/30	13,13	12,00	34,06	277,50	154	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>17,23</b>	<b>15,60</b>	<b>51,46</b>	<b>391,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>62,25</b>	<b>59,90</b>	<b>198,62</b>	<b>1565,73</b>		

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	462,18	445,65	2052,57	14030,18
Среднее значение за период	46,22	44,57	205,26	1403,02

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.