

УТВЕРЖДАЮ
Директор



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР:



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

Муниципального района

Утверждаю

Директор:

Согласова

Директор

2 день

КАША ВЯЗКА И ПШЕНА ДРУЖБА №175

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3

ЧАЙ С САХАРОМ №392

Итого за прием пиши:

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пшн:

Обед

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289

КИСЕЛЬ №247

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Итого за прием пицци:

ПОДЛИНКА

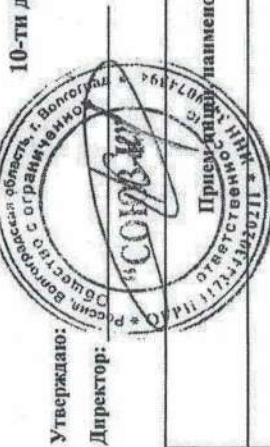
ТЕЧЕНИЕ

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Количество порций	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯКАХА №175 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,4	5,6	43,2	244,0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
Итого за прием пищи:	435	9,9	12,3	72,0	442,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	9,6	9,5	14,9	207,3	289	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	17,9	12,4	91,8	569,0		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
Итого за прием пищи:	250	4,0	5,1	60,4	304,1		
Всего за день:		32,6	29,9	238,9	1 378,3		



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

Утверждаю:

Директор:

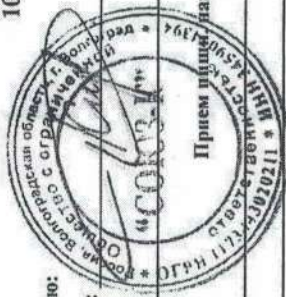
Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	на порции-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	415	8,2	14,3	70,3	456,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,8	2,3	13,5	81,8	80	2011
КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	7,9	29,6	211,9	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	20,9	22,4	98,7	683,9		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:	250	7,4	3,8	44,6	236,2		
Всего за день:		37,3	40,7	228,3	1 439,0		

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор _____



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	415	11,4	9,9	61,9	385,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	32,0	31,9	81,5	746,2		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,6	394	2011
Итого за прием пищи:	250	4,4	4,2	54,3	274,6		
Всего за день:		48,7	46,2	205,6	1 417,9		

Утверждаю: _____
 Директор: _____

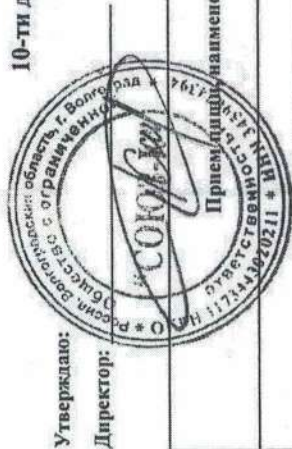
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, г. Волоколамск
 Ошестро с ограниченной
 ответственностью
 "Солнечный"
 171433020211 * ИИН
 16614444444444444444

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-5 лет

Согласовано: _____
 Директор: _____

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, г. Волоколамск
 Ошестро с ограниченной
 ответственностью
 "Солнечный"
 171433020211 * ИИН
 16614444444444444444

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Энергетическая ценность, ккал				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93		200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3		30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392		190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
Итого за прием пищи:		435	10,3	11,8	48,6	348,5		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)		50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135		200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289		150	9,6	9,5	14,9	207,3	289	2011
КИСЕЛЬ №247		180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:		640	17,5	13,1	84,9	549,6		
Полдник								
ПРЯНИК		50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397		200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:		250	7,1	6,0	54,9	301,8		
Всего за день:			35,7	31,1	203,0	1 262,5		



Утверждаю:
Директор:



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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	440	12,0	21,3	73,4	551,1		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	710	27,5	20,7	111,9	750,3		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
Итого за прием пищи:	250	1,8	1,8	64,1	281,9		
Всего за день:		41,7	44,2	258,9	1 628,9		

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

Утверждаю: _____
 Директор: _____
 Приказ № 173-10/2011-11

Сотрудник: _____
 Директор: _____
 Приказ № 173-10/2011-11

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,8	6,7	36,7	236,3	175	2011
СЫР (ПОРЦИОНАМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	420	13,3	13,0	67,6	445,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	7,9	29,6	211,9	205	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	720	22,7	22,5	116,9	764,1		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	2,4	51,8	240,0		
Всего за день:		39,9	38,1	251,0	1 512,5		

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

Утверждаю:
Директор: 
Общественная организация «Общество с ограниченной ответственностью «Детский сад №1» г. Волгоград»
Прим. Индекс: 1174439211

Согласовано: 
М.П. «Департамент образования администрации Волгоградской области»
Средняя общеобразовательная школа №3

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200	5,8	5,1	19,7	93	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	392	2011
Итого за прием пищи:	440	9,1	12,6	54,2	376,4	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,8	2,3	13,5	80	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	32,7	30,3	96,4	794,6	
Полдник						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	394	2011
Итого за прием пищи:	250	6,3	2,7	42,8	214,7	
Всего за день:		48,9	45,8	208,1	1 448,3	

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

Утверждаю: _____

Директор:

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

2021 г. №		200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6		10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395		180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
БАТОН №5		30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:		420	11,5	13,6	62,0	422,8		

Итого за прием пищи:

III Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,3	5,6	5,2	105,7	390
РИС ОТВАРНОЙ № 304	130	3,3	4,7	33,7	190,1	304
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	20,4	14,9	94,8	587,7	

Итого за прием пищи:

ПОДНИК

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:	250	7,9	8,5	54,6	327,3		
Всего за день:		40,6	37,2	226,1	1 400,4		

Всего за день:

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	402,6	390,5	2 262,4	14 287,4
Среднее значение за период	40,3	39,1	226,2	1428,7

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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