

ТВЕРЖДАЮ:
Директор:



СОГЛАСОВАНО:
Директор:



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



Согласовано:
Директор: *И.И.И.*

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

1 день

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗЫЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101	
ЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
ОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
прием пищи:	350	13,50	16,40	59,10	434,35		
II Завтрак							
СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
сезону (или отушен свежий или помидор свежий, или капуста квашенная, или иной, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1, 2, 3, 4, 5	
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
АХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,60	411	2016
ЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
АНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
прием пищи:	520	12,71	9,08	52	305,52		
Полдник							
ТОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	150	4,90	4,30	14,00	118,30	85 а	
ЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
МОЛОКОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
прием пищи:	330	7,40	4,60	39,86	234,88		
день:	1300	34,01	30,48	160,46	1020,35		

29MAY 1996

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



Сотласовано:

Директор:

5 дeнь.

присматривая, наименование блюда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛОНЧИЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
ПРЮД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
в прием пищи:	345	10,70	15,02	45,70	299,22		
II Завтрак							
ЛОУЧЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
в прием пищи:	100	0,50	0,13	9,80	41,70		
Обед							
ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60	135	2011
ОМЛОНЧИЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	120/15	10,60	6,80	15,00	164,00	315	
ОМЛОНЧИЙ С СУХОФРУКТОМ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ОМЛОНЧИЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ОМЛОНЧИЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
в прием пищи:	475	14,51	9,40	51,10	350,42		
Полдник							
СА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
ОМЛОНЧИЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5,00	4,16	6,70	190,00		
в прием пищи:	200	9,7	11,16	32,9	375,6		
день:	1120	35,41	35,71	139,50	1066,94		



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

Согласовано:

Директор:

7 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
150	4,75	8,20	34,30	237,00	102	
150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
350	12,25	17,60	62,00	467,70		
II Завтрак						
100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед						
30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016
110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016
150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
20	1,25	0,20	8,26	39,60	68	
530	16,97	16,08	75,40	517,22		
Полдник						
50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
150	5,00	4,16	6,70	190,00		
200	9,7	11,16	32,9	375,6		
1180	39,32	45,24	179,80	1406,12		

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



Согласовано:
Директор: *[Signature]*

8 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г					
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
САША ВЯЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
УТЕРЬРОД 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							
УОК ЯЕЛОЧНЫЙ №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							
Уовщи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или тушеная соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЮБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
УПЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
УОМНОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
УЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
УЛЕБ 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							
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	150	4,90	4,30	14,00	118,30	85 а	
УАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
УЛЕБ 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		



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

Согласовано:

Директор:

Handwritten signature

9 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник 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 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

ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
САША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
СОМЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53 а	
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
КЛЕБ 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

ПЕЧЕЬЕ	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		
Зсего за день:	1180	30,41	35,35	178,00	1091,84		

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

Согласовано:

Директор: Мед

10 день

ИМЕНАМИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

№ рецептур	Сборник рецептов	№ рецептур	Энергетическая ценность, ккал	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества			Масса порции	Наименование блюда
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак										
						4,50	2,60	24,30		Омлет с овощами и сыром №185
						2,50	1,50	10,60		Омлет с овощами и сыром №414
						4,40	6,70	14,60		Омлет с овощами и сыром №2 (Батон)
						11,40	10,80	49,50		Омлет с овощами и сыром №7
II Завтрак										
						0,40	0,40	9,50		Омлет с овощами и сыром №386
						0,40	0,40	9,50		Омлет с овощами и сыром №7
Обед										
						0,50	0,08	2,70		Омлет с овощами и сыром №321
						1,20	3,00	7,50		Омлет с овощами и сыром №63
						22,00	20,50	19,00		Омлет с овощами и сыром №53
						0,00	0,00	11,60		Омлет с овощами и сыром №6
						1,56	0,20	9,64		Омлет с овощами и сыром №7
						1,25	0,20	8,26		Омлет с овощами и сыром №7
						26,51	23,98	58,70		Омлет с овощами и сыром №7
Полдник										
						10,10	9,20	26,20		Омлет с овощами и сыром №154
						3,10	2,70	13,10		Омлет с овощами и сыром №416
						13,20	11,90	39,30		Омлет с овощами и сыром №7
						51,51	47,08	157,00		Омлет с овощами и сыром №7

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

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

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

Сборник рецептов 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.