

Утверждаю Директор Дачин, Г.
Капенкина Татьяна Петровна
03.02.2025г



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

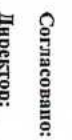


10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено Директор: 
 Капенкина Татьяна Петровна



03.02.2025
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:
 Директор: 

1 день

Наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУ/ПЕСОВАЯ) №168	200	9,00	13,00	40,00	318,00	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,00	2,50	15,50	95,60	395	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯРИ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	420	14,35	23,67	71,02	567,00		

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,40	0,40	9,50	45,60	368	2011
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)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	2,50	5,00	8,20	81,60	67	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 277	80	7,60	9,20	6,00	140,70	277	2011
КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,40	6,30	38,30	248,80	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,10	0,00	14,25	57,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	23,70	21,08	98,95	681,70		

Удвоенный подлинник

ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	90	8,70	10,50	10,30	165,30	216	2011
ИГРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,20	0,00	13,70	55,80	393	2011
Итого за прием пищи:	360	12,28	15,86	43,60	361,34		
Всего за день:		50,73	61,01	223,07	1655,64		



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

Согласовано:

Директор:



2 день

Итого за прием пищи, наименование блюда

Итого за 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,37	5,56	43,18	244,00	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,10	0,00	14,25	57,00	392	2011
Итого за прием пищи:	435	9,87	12,26	72,03	442,60		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

Итого за прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Уплотненный полдник							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТК № 81	200	4,60	4,40	15,20	117,80	81	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	9,60	9,50	14,85	207,30	289	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,30	0,00	29,00	117,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	20,60	14,48	91,25	595,70		

Итого за прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160	1,79	1,64	5,08	42,24	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	ТТК № 9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,20	0,20	23,20	95,60	372	2011
Итого за прием пищи:	410	5,79	6,74	65,48	346,34		
Всего за день:		37,06	33,68	243,46	1447,24		

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

Утверждено: _____
 Директор: _____

Согласовано: _____
 Директор: _____



3 день

Принем пищи, наименование блюда

Завтрак

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Велич. г	Жиры, г	Углеволей, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,70	9,80	41,20	284,50	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,20	0,00	13,70	55,80	393	2011
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	415	8,15	14,27	70,32	456,30		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	ТТК №9	
Итого за прием пищи:	200	4,60	5,10	51,90	271,10		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5	
СВЕКОЛЫНИК ТК №58	200	1,92	4,00	11,28	87,80	58	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛКОЧУАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,00	11,60	9,10	179,60	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,90	7,93	29,64	211,90	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,10	0,00	14,25	57,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	21,02	24,11	96,47	689,90		

Ужины/поздний полдник

КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №185 а	200	3,71	5,01	28,83	207,50	185 а	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,10	3,60	17,40	118,80	397	2016
Итого за прием пищи:	450	11,11	8,81	73,43	443,70		
Всего за день:		44,88	52,29	292,12	1861,00		

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

Согласовано:

Директор:



Утверждено: Директор
Капитан Наталья Петровна
03.02.2011 г.



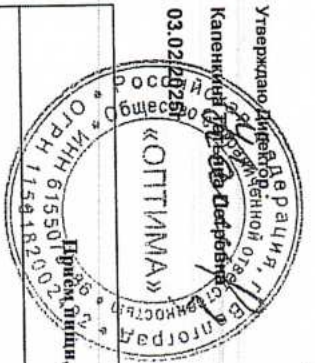
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г			
4 день							
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННА) №185	200	6,10	2,90	31,00	173,80	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,00	2,50	15,50	95,60	395	2011
МАСЛО (ТОРЦИЙМИ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	415	11,35	9,87	61,92	385,40		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,90	0,20	7,90	41,70	371	2011
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	7,90	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,50	4,00	10,00	82,50	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,40	27,30	25,30	454,30	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,00	0,00	14,00	55,80	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	32,00	31,88	81,50	746,20		
Удвоенный полдник							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,37	5,56	43,18	244,00	175	2011
ВАФЛИ	50	1,40	1,70	38,70	177,00	ТТК № 10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,00	2,50	15,60	97,60	394	2011
Итого за прием пищи:	450	9,77	9,76	97,48	518,60		
Всего за день:		54,02	51,71	248,80	1691,90		



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

Согласовано:

Директор: _____



03.02.08251 Календарь «ОПТИМА» Принем, пища, наименование блюда	5 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУТ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200	5,80	5,10	19,70	149,90	93	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,10	0,00	14,25	57,00	392	2011	
Итого за прием пищи:	435	10,30	11,80	48,55	348,50			
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60			
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,50	3,00	8,80	71,70	135	2004	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	9,60	9,50	14,85	207,30	289	2011	
КИСЕЛЬ №247	180	1,30	0,00	29,00	117,00	247	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	640	17,50	13,08	84,85	549,60			
Уплотнительный подзаказ								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №237	120/20	21,05	14,46	20,58	296,40	237	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,10	3,60	17,40	118,80	397	2016	
Итого за прием пищи:	340	25,15	18,06	37,98	415,20			
Всего за день:		53,75	43,14	186,08	1375,90			

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

Утверждено: Директор:

Капелкина Татьяна Петровна

03.02.2025



Согласовано:

Директор:



6 день

Итого за прием пищи, наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,10	2,90	31,00	173,80	185	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,00	2,50	15,50	95,60	395	2011
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	415	11,35	9,87	61,92	385,40		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

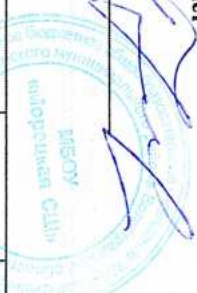
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5	
СВЕКОЛЫНИК ТК № 58	200	1,92	4,00	11,28	87,80	58	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,30	5,60	5,20	105,70	390	2004
КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	3,50	4,50	22,90	132,30	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,00	0,00	14,00	55,80	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	20,82	14,68	85,58	535,20		

Уплотнительный подлистник

ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	90	8,70	10,50	10,30	165,30	216	2011
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ №100	40	1,78	3,10	3,74	50,16	100	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,10	0,00	14,25	57,00	392	2011
Итого за прием пищи:	350	12,88	13,80	43,39	343,46		
Всего за день:		45,85	38,55	205,59	1326,66		

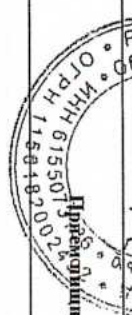
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:
Директор: _____



7 день

03.02.2028
Кабинет Татьяны Петровны
03.02.2028



Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,70	9,80	41,20	284,50	174
КАКЕО С МОЛОКОМ №397	200	3,90	3,30	16,70	113,20	397
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5
Итого за прием пищи:	440	11,95	21,27	73,42	551,10	

II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,40	0,40	9,50	45,60	368
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	

Обед

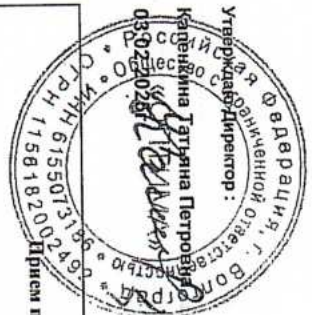
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,30	2,20	16,20	94,40	82
КОГЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,50	11,60	11,50	197,70	305
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ №165	150	8,40	6,30	38,30	248,80	165
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,20	0,00	13,70	55,80	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7
Итого за прием пищи:	710	27,50	20,68	111,90	750,30	

Улотненный подлинк

КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУ/ДЕСОВАЯ) №168	200	9,00	13,00	40,00	318,00	168	2011
ВАФЛИ	50	1,40	1,70	38,70	177,00	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (язюж) №376	180	0,40	0,10	25,40	104,90	376	2011
Итого за прием пищи:	430	10,80	14,80	104,10	599,90		
Всего за день:		50,65	57,15	298,92	1946,90		

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

Согласовано:
Директор: _____



8 день

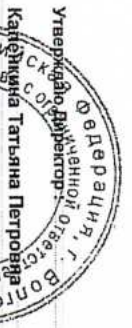
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,80	6,70	36,70	236,30	175	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,20	2,90	0,00	35,30	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,00	2,50	15,50	95,60	395	2011
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	420	13,25	12,97	67,62	445,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
Овощи по сезону (для супа свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежес отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТК № 81	200	4,60	4,40	15,20	117,80	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,10	10,30	8,40	166,00	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	1,40	2,00	24,50	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,90	7,93	29,64	211,90	205	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,30	0,00	29,00	117,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	720	25,40	24,61	116,44	790,80		
Удотпешный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	1	5,50	5,00	0,30	68,60	337	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,10	0,00	14,25	57,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	281	8,98	10,36	34,15	265,84		
Всего за день:		48,43	48,14	232,91	1565,04		



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

Согласовано:

Директор:



9 день

Масса порции

Завтрак

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93

200

5,80

5,10

19,70

149,90

93

2011

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2011

ЧАЙ С САХАРОМ №392

190

0,10

0,00

14,25

57,00

392

2011

Итого за прием пищи:

440

9,10

12,60

54,15

376,40

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

Овощи по сезону (или отрубя свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубя соевый, или свежая отварная)

50

0,80

0,08

4,40

21,40

ТТК № 1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (пшено) №80

200

1,80

2,30

13,50

81,80

80

2011

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304

150

25,40

27,30

25,30

454,30

304

2011

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (яблоко) №376

180

0,40

0,10

25,40

104,90

376

2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,30

0,20

15,10

71,00

ТТК №6

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,00

0,30

12,70

61,20

ТТК №7

Итого за прием пищи:

640

32,70

30,28

96,40

794,60

Углепшенный поддник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №237

120/20

21,05

14,46

20,58

296,40

237

2011

ЧАЙ С МОЛОКОМ №394

200

3,00

2,50

15,60

97,30

394

2011

Итого за прием пищи:

340

24,05

16,96

36,18

393,70

Всего за день:

66,65

60,04

201,43

1627,30

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

Согласовано:
Директор: _____



Утверждаю директор: Капелкина Галына Петровна 03.02.2025 «РОСЦИММА» Федеральный научный центр безопасности и качества пищевых продуктов ФГБУН Роспотребнадзора ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет педагогического образования» 1158108	10 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры (или 3 рецепта)	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,10	2,90	31,00	173,80	185	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,00	2,50	15,50	95,60	395	2011	
БАТОН №5	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	420	11,45	13,57	62,02	422,80			
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60			
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,08	4,40	21,40	ТТК № 1,2,3,4,5		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,50	4,00	10,00	82,50	57	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,30	5,60	5,20	105,70	390	2004	
РИС ОТВАРНОЙ № 304	130	3,30	4,70	33,70	190,06	304	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,20	0,00	13,70	55,80	393		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ТТК №6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	700	20,40	14,88	94,80	587,66			
Уплотненный полдник								
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,70	9,80	41,20	284,50	174	2011	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	40	2,81	3,20	22,21	129,33	474	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,10	3,60	17,40	118,80	397	2016	
Итого за прием пищи:	440	12,61	16,60	80,81	532,63			
Всего за день:		45,26	45,25	252,33	1605,69			

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	497,3	491,0	2 384,7	16 103,3
Среднее значение за период	49,7	49,1	238,5	1610,3

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - 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.

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