



Утверждаю
Директор
Капелкина Татьяна Петровна
03.02.2025г



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

Handwritten signature

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

Утверждено директором
Календарь питания

03.02.2011



Утверждено директором
Календарь питания
03.02.2011

Согласовано:
Директор:



Искра Ф.И.

1 день

Присем пищи, наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100 г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,75	9,75	30,00	238,50	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,50	1,50	10,60	64,25	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
Итого за присем пищи:	340	11,65	19,45	56,10	456,15		

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,40	0,40	9,50	45,60	368	2011
Итого за присем пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		

Обед

Овощи по сезону (или отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец соевый, или свекла отварная)	30	0,50	0,06	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,87	3,75	6,15	61,20	67	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №277	70	6,65	8,05	5,25	123,10	277	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за присем пищи:	550	18,02	16,76	71,90	513,10		

Углещенный подлив

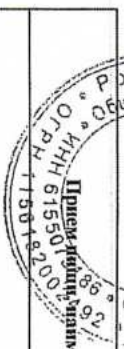
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	80	7,70	9,30	9,30	146,90	216	2011
ИСКРА КАБАЧКОВАЯ № 5	50	0,90	4,30	3,75	57,70	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,20	0,00	11,40	46,50	393	2011
Итого за присем пищи:	300	10,30	13,70	34,45	298,50		
Всего за день:		40,37	50,31	171,95	1313,35		

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

Утверждено: Директор: _____

Согласовано: _____

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,05	4,20	32,40	183,00	175	2011
ВУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
Итого за прием пищи:	355	8,45	10,90	58,30	369,60		

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							
Овощи по сезону (или отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец соленый, или свежкла отварная)	30	0,50	0,06	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) № 81	150	3,45	3,30	11,40	88,35	81	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,30	8,20	12,90	155,47	289	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,08	0,00	24,16	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	500	16,13	11,86	69,66	442,42		

Уплотненный Подлник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	120	1,34	1,23	3,81	31,68	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	ТТК № 9	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,10	0,10	17,40	71,80	372	2011
Итого за прием пищи:	320	5,24	6,23	58,41	311,98		
Всего за день:		30,62	29,19	201,07	1186,60		



Масел 173

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

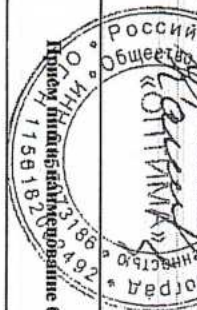
Утверждено Директор:

Согласовано:

Директор:

03.02.2025г

Капиталина Татьяна Сергеевна



3 день

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,27	7,35	30,90	213,40	174	2011
МАСЛО (ТОРЦАМИ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,20	0,00	11,40	46,50	393	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	335	6,8	11,9	57,7	375,9		

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,06	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
СВЕКОЛЬНИК ТК № 58	150	1,44	3,00	8,46	65,85	58	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,00	11,60	9,10	179,60	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,14	6,70	25,00	179,30	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	550	17,88	21,66	75,06	570,85		

Удлинительный подзавтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №185 а	150	2,77	3,75	21,60	155,60	185 а	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2	40	2,64	0,16	21,76	93,92	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,05	2,65	13,05	89,10	397	2016
Итого за прием пищи:	340	8,46	6,56	56,41	338,62		
Всего за день:		37,71	45,17	241,07	1556,47		



И.В.

Утверждаю Директор
 Канелина Татьяна Сергеевна
 03.02.2025г



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

Согласовано:

Директор:

4 день



Послеучастное обслуживание блюд

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТУ	Сторонние реагенты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,10	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,50	1,50	10,60	64,25	395	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	335	9,30	8,10	50,30	314,25		
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 свежая отварная)	30	0,50	0,06	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,20	3,00	7,50	61,80	57	2011
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,00	20,50	19,00	340,70	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,00	0,00	11,60	46,50	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	500	26,50	23,86	59,30	550,10		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,05	4,20	32,40	183,00	175	2011
ВАФЛИ	50	1,40	1,70	38,70	177,00	ТТК № 10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	150	2,25	1,90	11,70	73,20	394	2011
Итого за прием пищи:	350	7,70	7,80	82,80	433,20		
Всего за день:		44,40	39,96	200,30	1339,25		

Утверждено Директор ДОО «Морская звезда» в качестве ежедневного меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Согласовано:

Директор:

03.02.2025г

5 дней



Прекращение дальнейшего блоча

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,30	4,20	14,80	116,30	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
Итого за прием пищи:	345	8,70	10,90	40,70	302,90		
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 отпарная)							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60	135	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,32	8,20	12,90	180,00	289	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,08	0,00	24,16	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	500	13,80	10,76	64,86	432,20		
Удлиненный подник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №237	90/20	15,80	10,80	15,50	222,30	237	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,05	2,65	13,05	89,10	397	2016
Итого за прием пищи:	260	18,85	13,45	28,55	311,40		
Всего за день:		42,15	35,31	148,81	1109,10		

Утверждено Директор
 Каменкина Татьяна Сергеевна
 03.02.2025г



Согласовано:
 Директор:



Handwritten signature

6 день

Пример пищевого федерального бюджета

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал/100г	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАШЛА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,10	24,30	134,00	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,50	1,50	10,60	64,25	395	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	335	9,30	8,10	50,30	314,25		
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)							
	30	0,50	0,05	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
СВЕКОЛЫНИК ТК № 58	150	1,44	3,00	8,46	65,85	58	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛОВИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,00	4,90	4,55	92,50	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,00	3,80	19,40	97,00	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,00	0,00	11,60	46,50	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	550	16,74	12,05	65,21	402,95		
Углеглицерный подзаголовок							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	80	7,70	9,30	9,30	146,90	216	2011
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ №100	30	1,34	2,33	2,81	37,62	ТТК №100	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
Итого за прием пищи:	280	10,54	11,73	33,41	276,92		
Всего за день:		37,38	32,08	163,62	1056,72		

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

Утверждено: Директор
Каменнина Татьяна Сергеевна

Согласовано:
Директор:



7 день



	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,27	7,35	30,90	213,40	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,05	2,65	13,05	89,10	397	2016
МАСЛО (ТОПЛИМЫМ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	340	9,72	18,20	59,45	455,90		
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 отваренные, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отваренные соевые, или свежая отварная)	30	0,50	0,05	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,80	1,80	12,10	70,90	82	2011
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,50	11,60	11,50	197,70	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,20	0,00	11,40	46,50	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	550	23,00	18,35	84,20	598,90		
Уполотенный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,75	9,75	30,00	238,50	168	2011
ВАФЛИ	50	1,40	1,70	38,70	177,00	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (яблоко) №376	150	0,30	0,10	21,20	87,40	376	2011
Итого за прием пищи:	350	8,45	11,55	89,90	502,90		
Всего за день:		41,57	48,50	243,05	1603,30		

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

Утверждено директором:

Капитулянт Татьяна Петровна

03.02.2011



Согласовано:

Директор:

[Handwritten signature]



8 дней

наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,40	5,10	27,60	177,40	175	2011
СЫР (ГОРЦЫМИ) №7	10	2,20	2,90	0,00	35,30	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,50	1,50	10,60	64,25	395	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	340	11,40	10,40	53,60	355,55		

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,05	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) № 81	150	3,45	3,30	11,40	88,35	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	110	4,14	6,70	25,00	179,30	205	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,08	0,00	24,16	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	580	21,47	22,05	92,16	656,75		

Удлинительный подлиник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	1	5,50	5,00	0,30	68,60	337	2004
ИГРА КАБАЧКОВАЯ № 5	50	0,90	4,30	3,75	57,70	5	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	221	7,90	9,40	25,35	218,70		
Всего за день:		41,6	42,1	185,8	1 293,6		

Утверждаю Директор:

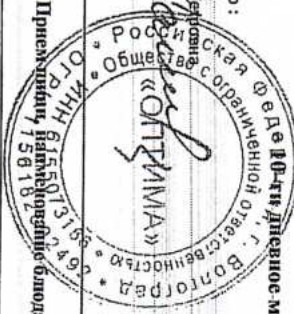
03.02.2025г

Согласовано:

Директор:

Утверждено 10-тм дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Копирована Татьяна Давыдова с организационной отборочной комиссией



9 день

Завтрак

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,30	4,20	14,80	116,30	93	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,00	0,00	11,30	45,00	392	2011
Итого за прием пищи:	350	7,50	11,70	46,30	330,80		

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 отрубя свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубя соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,05	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,00	20,50	19,00	340,70	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (назюм) №376	150	0,30	0,10	21,20	87,40	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	500	27,00	22,65	71,50	590,60		

Удвоенный подник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №237	90/20	15,80	10,80	15,50	222,30	237	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	150	2,25	1,90	11,70	73,20	394	2011
Итого за прием пищи:	260	18,05	12,70	27,20	295,50		
Всего за день:		53,35	47,25	159,70	1279,50		

Утверждено Директор
 Каленнина Татьяна Александровна
 03.02.2025г.



Согласовано:
 Директор:



Иванова В.В.

10 день

Препараты-наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,10	24,30	134,00	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙНАЯ) №6	5	0,00	3,60	0,00	37,40	6	2011
БАТОН №5	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТТК №5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,50	1,50	10,60	64,25	395	2011
Итого за прием пищи:	335	9,30	8,10	50,30	314,25		
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)	30	0,50	0,05	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,20	3,00	7,50	61,80	57	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,00	4,90	4,55	92,50	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	110	2,50	4,00	28,50	160,90	304	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,20	0,00	11,40	46,50	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	550	16,20	12,25	73,15	462,80		
Углетенный подлиник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,27	7,35	30,90	213,40	174	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	35	2,46	2,80	19,44	113,16	474	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,05	2,65	13,05	89,10	397	2016
Итого за прием пищи:	335	9,78	12,80	63,39	415,66		
Всего за день:		36,08	33,35	201,54	1255,31		

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уп	ккал
Итого	405,2	403,2	1 916,9	12 993,2
Итого за период	40,5	40,3	191,7	1299,3
Среднее значение за период				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуржихин И.М., Тутельян В.А.