

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: *Киселев Р. П.*



СОГЛАСОВАНО
Директор: *Сухомлинова*
12.01.2018

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



Утверждено: *Сидорова В.В.*
 Директор: *Сидорова В.В.*
 12.08.2016

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

1 день

Утвержденное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
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	0,10	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	
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	230	4,60	6,70	28,30	197,40		
Всего за день:		37,07	37,00	176,91	1159,08		

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

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



2 день

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 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
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20		
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	0,10	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	
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40		
Всего за день:		37,12	39,37	225,89	1342,78		

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



3 день

Завтрак

Итого за прием пищи:

II Завтрак

Обед

Полдник

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
410	9,10	17,30	75,10	509,80		
II Завтрак						
150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед						
50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
680	22,66	12,37	92,76	575,88		
Полдник						
50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
230	3,90	4,90	51,50	265,50		
36,46	34,77	234,06	1413,78			

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	
Итого за прием пищи:	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	
Итого за прием пищи:	
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (пшено) №86	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	
Итого за прием пищи:	
ПЕЧЕНЬЕ №9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	
Итого за прием пищи:	
Всего за день:	

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет за 2016 г.

Утверждено:

Директор:



Согласовано:

Директор:



Сирогучева В.Г.

5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ репел-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
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
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОННОЙ 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
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
Итого за прием пищи:	650	25,07	16,10	92,16	626,78	
Полдник						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
Итого за прием пищи:	230	8,50	10,30	32,00	260,40	
Всего за день:		46,43	43,30	191,52	1283,52	

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

Утверждено:  **«Собор»**
 Директор: *Рисенко В.А.*
 173443020211

Согласовано: *Свердлова В.Т.*
 Директор: *Свердлова В.Т.*
 19.08.2016
 Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 185»

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день						
Завтрак						
180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
400	11,70	13,10	63,70	421,50		
II Завтрак						
150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед						
50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
680	19,56	13,77	77,76	492,42		
Полдник						
50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
230	1,50	1,70	53,00	234,00		
Итого за прием пищи:	33,56	28,77	209,16	1210,52		
Всего за день:						

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



Утверждено: *С.С. Смирнова*
 Директор: *С.С. Смирнова*
 «*Солнечный*»
 общеобразовательная школа № 102

7 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
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 селедка отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (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
МАКАРОНЫ 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	
Итого за прием пищи:	670	24,56	22,30	99,96	701,48		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
Итого за прием пищи:	230	6,80	7,40	52,80	306,10		
Всего за день:		45,96	50,20	235,46	1598,08		

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



Утверждено: *С.С.С.С.*
 Директор: *С.С.С.С.*

Согласовано: *В.В.В.В.*
 Директор: *В.В.В.В.*

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	405	16,10	22,90	58,50	457,80		
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	0,10	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	
Итого за прием пищи:	650	18,02	10,30	73,66	432,68		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	230	4,50	6,70	28,90	198,60		
Всего за день:		39,42	40,10	175,76	1151,68		

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



Согласовано: *Споредков В.Р.*
 Муниципальное казенное учреждение «Центр для детей и подростков Волгоградской области»
 Директор: *В.Р. Споредков*

Утверждаю: Директор: <i>Киселева В.Г.</i>	9 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
		180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
		40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
		180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
		410	10,86	17,50	58,26	361,64		
II Завтрак								
		150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
		150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед								
		180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
		70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
		130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
		180	0,00	0,00	14,00	55,80	53 а	
		30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
		30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
		650	18,52	15,90	87,46	564,72		
Полдник								
		50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
		200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
		250	7,10	7,67	54,53	316,90		
			37,28	41,27	214,95	1305,86		

Утверждаю:
 Директор:
 Прием пищи, наименование блюда

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

Составлено: *Суренджиева В.А.*
 Директор: *Суренджиева В.А.*
 12.08.2016

10 день

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Утверждаю: *Суренджиева В.А.*
 Директор: *Суренджиева В.А.*
 17.08.2016

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

Итого за завтрак

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

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

Итого за обед

ВАФЛИ № 10

КАКАО С МОЛОКОМ №416

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за полдник

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ				
	б	ж	уг	ккал
Итого	416,24	418,68	2061,93	13426,26
Итого за период	41,62	41,87	206,19	1342,63
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.: 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.

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.