



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



Директор: Киселев Л.И.

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса популя-

Магса попули

Жиры, г	Углеводы, г
---------	-------------

ЦЕННОСТЬ, ККАЛ

№ пенен-тыры

пенсентур

Завтрак

КАША ОБСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101

КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

Итого за прием пищи:

ИЗВЪРЖАВАНЕ

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

Итого за прием пищи:

Объём

Овоши по сезону (или отурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отурец соленый, или свежета отварная)

ИЗВЕЩЕНИЕ КАПИТУЛЫ №47

ИТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319

ЧАН С САХАРОМ №4111

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

XII БИШ БИШБАШЫН № 68

Итого за прием пищи:

Уплотненный полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ЧАН С ЛИМОНОМ №412

Итого за прием инции:

Всего за день:

130

34,08

30,52

159,0

4	1016,95
---	---------

--

10

Утверждает: _____
 Директор: Киселев Д. В.



2 день

Присем пищи, наименование блюда



Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40	

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) №43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ №68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за прием пищи:	560	14,18	11,28	76,88	435,82		

Уплотненный подлник

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №100	100/30	8,95	10,85	25,95	186,45	100	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	280	12,05	13,55	39,05	275,55		
Всего за день:	1285	38,38	43,05	175,33	1123,47		



Присвоено личное дело № 1590 74394

Согласовано:
Директор:
В.В.В.

Примечание, 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	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
Итого за прием пищи:	350	8,11	15,70	65,90	453,00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за прием пищи:	540	17,54	9,88	70,42	446,42		
Удвоенный подник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	150	0,70	0,75	4,00	26,42	108	
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	350	4,50	5,65	52,50	279,92		
Всего за день:	1340	30,65	31,33	198,62	1221,04		



4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90		
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 отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соевый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за прием пищи:	500	27,68	24,02	69,88	595,82		
Удешенный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	100/30	10,10	9,20	26,20	209,60	154	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	280	12,40	11,10	37,90	282,80		
Всего за день:	1230	51,88	46,32	166,78	1264,12		

Утверждено:
Директор: Киселев Д.Д.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	345	10,70	15,02	45,70	299,22		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60	135	2011
КОШЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	60/30	6,00	5,80	13,45	137,00	455/363	
БОВОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	100	9,60	4,60	21,30	167,00	330	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	530	19,51	13,00	70,85	490,42		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	330	9,59	11,72	49,46	298,88		
Всего за день:	1305	40,30	39,84	175,81	1130,22		



Утверждено:
Директор: Киселев Л.

6 день



Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за присем пищи:	350	10,20	11,60	55,10	367,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за присем пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец соевый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за присем пищи:	540	14,84	11,18	57,92	360,52		
Удвоенный подлинник							
ЙОГО ВАРЕННОЕ № 227	45	5,00	0,30	68,60	227,00	2016	
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ №5	50	0,90	4,30	3,80	57,70	5	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за присем пищи:	275	8,20	4,80	98,80	400,70		
Всего за день:	1265	33,74	27,68	221,62	1170,72		

Утверждаю:
Директор: Киселев Д.Г.



7 день



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 РИСОВАЯ №102	150	4,30	7,40	30,90	213,40	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,80	16,80	58,60	444,10		
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 свежая отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,16	0,00	13,70	55,80	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за прием пищи:	560	17,04	16,12	76,28	523,12		
Уютный полдник							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5,00	4,16	6,70	190,00		
Итого за прием пищи:	200	9,7	11,16	32,9	375,6		
Всего за день:	1210	38,94	44,48	177,28	1388,42		



Утверждено:
Директор: Киселев Д.А.

8 день

Присем пищи, наименование блюда

Завтрак

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
Итого за присем пищи:	345	14,15	19,62	48,90	389,70		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за присем пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) №43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за присем пищи:	520	14,18	8,48	54,48	323,32		

Уплотнительный подлинник

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ №85 а	150	4,90	4,30	14,00	118,30	85 а	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
Итого за присем пищи:	320	6,46	4,50	34,94	210,02		
Всего за день:	1285	35,29	32,70	148,12	964,74		



Согласовано:
Директор: [Signature]

01.07.2016



Утверждаю:
Директор: Киселев А.Г.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	0,10	9,80	41,70		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ТЕФЕЛИ МАСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за прием пищи:	530	14,38	12,64	66,58	437,92		
Употребленный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,30	7,40	30,90	213,40	102	
ПЕЧЕНЬЕ	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:	350	10,40	14,20	79,80	495,10		
Всего за день:	1330	34,78	42,76	207,48	1301,84		

Утверждено:
Директор: Киселев М.

Согласовано:
Директор:

01.09.2016

10 день

Присм-пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90		
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 отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соевый, или свекла отварная)							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20	68	
Итого за прием пищи:	500	26,58	24,02	57,28	544,82		
Усилительный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	100/30	10,10	9,20	26,20	209,60	154	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	280	13,20	11,90	39,30	298,70		
Всего за день:	1230	51,58	47,12	155,58	1229,02		

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	ул	ккал
Итого за период		389,62	385,80	1785,66	11810,54
Среднее значение за период		38,96	38,58	178,57	1181,05

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

Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 640 с.

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