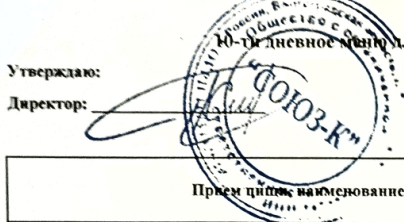


Утверждаю:

Директор:



17.06.2026

Согласовано:

Директор:



3 день

Прием пищи, 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	0,13	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 КРУПОЙ (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
КОМПЮТ 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:	540	17,47	9,84	71,84	449,82		
Полдник							

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	150	0,70	0,75	4,00	26,42	108	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	320	2,26	0,95	24,94	118,14		
Всего за день:	1310	28,34	26,62	172,48	1062,66		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Утверждаю:

Директор:

17.06.2026

3 день

Согласовано:

Директор:

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецен-туры

Сборник
рецептур

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

180

5,70

9,80

41,20

284,50

102

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

180

0,20

0,00

13,70

55,80

412

2016

Итого за прием пищи:

410

9,10

17,30

75,10

509,80

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 КРУПНОЙ (пшено) №86

180

1,60

2,10

12,10

73,60

86

2016

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261

80

8,74

4,07

2,20

80,00

261

2016

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

130

7,30

5,50

33,20

215,60

165

2011

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:

680

22,66

12,37

92,76

575,88

Полдник

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108

180

0,80

0,90

4,80

31,70

108

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

Итого за прием пищи:

390

3,24

1,20

33,56

158,78

Всего за день:

1630

35,80

31,07

216,12

1307,06