

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием.

Утверждаю:
Директор:

30.06.2026

Согласовано:
Директор:

В.В. Кривошеина
102340516

2 день

Применение в детском саду блюд

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

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

2016

ЧАЙ С САХАРОМ №411

150

0,00

0,00

11,30

45,00

411

2016

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

0,13

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 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

20

1,25

0,20

8,26

39,60

7

Итого за прием пищи:

560

14,11

11,24

78,30

439,22

Полдник

ВАФЛИ №10

50

1,40

1,70

38,70

177,00

10

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

150

2,30

1,90

11,70

73,20

413

2016

Итого за прием пищи:

200

3,70

3,60

50,40

250,20

Всего за день:

1205

29,96

33,09

188,10

1101,52

Директор:



30.06.2026
2 день



Директор:

В.Б. Бряченко

Примеры, 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:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78		