

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Согласовано:  
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

1 день

| 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    | 43,75       | 240,88                        | 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:                                                                                                         | 1390         | 37,07            | 37,00   | 176,91      | 1159,08                       |              |                  |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

2 день

Согласовано:

Директор

МНОУ  
"Ильменская  
СОШ"

| Наименование блюда                                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>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                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Согласовано:  
Директор

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

3 день

| п/п, наименование блюда                                                                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША вязкая молочная рисовая №102                                                                                      | 180          | 5,70             | 9,80    | 47,20       | 284,59                           | 102          |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 109,50                           | 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 КРУПОЙ (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                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ № 9                                                                                                            | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 230          | 3,90             | 4,90    | 51,50       | 265,50                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         | 1470         | 36,46            | 34,77   | 234,06      | 1413,78                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Согласовано:  
Директор

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

4 день

| Наименование блюда                                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 150,40                           | 185          | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,00                            | 414          | 2016                |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                                                       | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 2            | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 12,90            | 12,30   | 58,10       | 393,60                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                             | 386          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                             |              |                     |
| 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    |                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63                                                                                       | 180          | 1,30             | 3,60    | 9,00        | 74,25                            | 63           | 2016                |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321                                                                                                     | 150          | 25,40            | 27,30   | 25,30       | 454,30                           | 321          |                     |
| 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:                                                                                                   | 620          | 32,92            | 31,60   | 91,56       | 784,43                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,30    | 20,20       | 169,50                           | 1            | 2016                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413                                                                                                     | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,60       | 97,60                            | 413          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 340          | 6,20             | 10,00   | 35,80       | 267,10                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         | 1470         | 52,42            | 54,30   | 194,96      | 1490,73                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

5 день

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85 | 180          | 7,56             | 10,00   | 23,76       | 135,13                           | 85           |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)             | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 13,60       | 141,60                           | 3            | 2016                |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                       | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                     | 405          | 12,06            | 16,70   | 52,66       | 333,74                           |              |                     |
| 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                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                       | 180          | 1,35             | 2,70    | 7,90        | 64,50                            | 135          | 2011                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315  | 160/30       | 14,12            | 9,04    | 20,26       | 219,00                           | 315          |                     |
| 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:                     | 610          | 19,69            | 12,34   | 69,02       | 468,78                           |              |                     |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУЛОЧКА №39                              | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                           | 39           |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                     | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                     | 230          | 8,80             | 10,60   | 43,60       | 304,40                           |              |                     |
| Всего за день:                           | 1395         | 41,35            | 39,84   | 179,98      | 1169,52                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

6 день

Согласовано:

Директор:

МКОУ

Ильинская СОШ

Энергетическая ценность, ккал

На рецептур

Сборник рецептур

| Имя, наименование блюда                                                                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 156,40                           | 185          | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,00                            | 414          | 2016                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           | 1            | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 11,70            | 13,10   | 63,70       | 421,50                           |              |                     |
| 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    |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 180          | 2,30             | 4,50    | 7,40        | 73,44                            | 47           |                     |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                | 80           | 8,74             | 4,07    | 2,20        | 80,00                            | 261          | 2016                |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 130          | 3,50             | 4,50    | 22,90       | 132,30                           | 136          | 2016                |
| 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          | 19,56            | 13,77   | 77,76       | 492,42                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ВАФЛИ № 10                                                                                                             | 50           | 1,40             | 1,70    | 38,70       | 177,00                           | 10           |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 230          | 1,50             | 1,70    | 53,00       | 234,00                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         | 1470         | 33,56            | 28,77   | 209,16      | 1210,52                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

7 день

Согласовано:  
Директор:

Директор:

СОШ

| п/п, наименование блюда                                                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | 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<br>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                |
| 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                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУЛОЧКА №39                                                                                                               | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                           | 39           |                     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413                                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,60       | 97,60                            | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 230          | 7,70             | 9,50    | 41,80       | 283,20                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1410         | 46,86            | 52,30   | 224,46      | 1575,18                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Согласовано:

Директор

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

8 день



| Наименование блюда                                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|-------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |             |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |             |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103                                                              | 180          | 8,70             | 13,70   | 58,40       | 220,00                           | 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    | 10,70       | 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:                                                                                                         | 1435         | 39,42            | 40,10   | 175,76      | 1151,68                          |             |                     |

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

9 день.

| Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Нерепет-туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак:                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85   | 180          | 7,56             | 10,00   | 16,36       | 135,14                           | 85           |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)             | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           | 1            | 2016                |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                         | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                       | 410          | 10,86            | 17,50   | 58,26       | 361,64                           |              |                     |
| 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:                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47      | 180          | 2,30             | 4,50    | 7,40        | 73,44                            | 47           |                     |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304 | 70/30        | 4,70             | 5,30    | 6,00        | 90,40                            | 304          | 2016                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165            | 130          | 7,30             | 5,50    | 33,20       | 215,60                           | 165          | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а  | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            | 53 а         |                     |
| 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          | 18,52            | 15,90   | 87,46       | 564,72                           |              |                     |
| Полдник:                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                 | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413                         | 200          | 3,30             | 2,77    | 17,33       | 108,40                           | 413          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                       | 250          | 7,10             | 7,67    | 54,53       | 316,90                           |              |                     |
| Всего за день:                             | 1460         | 37,28            | 41,27   | 214,95      | 1305,86                          |              |                     |

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

10 день

| 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                                                                                     | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 156,40                        | 185          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 99,60                         | 414          | 2016             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                                                       | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                        | 2            | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 12,90            | 12,30   | 58,10       | 393,60                        |              |                  |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,00                         | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,00                         |              |                  |
| 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    |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63                                                                                       | 180          | 1,30             | 3,60    | 9,00        | 74,25                         | 63           | 2016             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321                                                                                                     | 150          | 25,40            | 27,30   | 25,30       | 454,30                        | 321          |                  |
| 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:                                                                                                   | 620          | 31,72            | 31,60   | 79,56       | 735,23                        |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ВАФЛИ № 10                                                                                                             | 50           | 1,40             | 1,70    | 38,70       | 177,00                        | 10           |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                   | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                        | 416          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 340          | 5,50             | 5,30    | 56,10       | 295,80                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         | 1470         | 50,52            | 49,60   | 203,26      | 1470,23                       |              |                  |