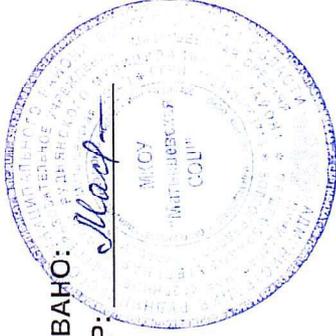


УТВЕРЖДАЮ
Директор:



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР:



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



Утверждено:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 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	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №14	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		
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							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88		
Всего за день:	1450	40,51	35,40	184,07	1183,96		

Утверждено:  **Машин** **«ОПТИМА»** **Прием пищи №411** **Диагностическая лаборатория** **ИОН** **№ 1158/1007 ОГРН 1158100700000** **Волгоград** **Общество с ограниченной ответственностью** **№ 3906000000**

Согласовано: **Маш**

Директор: **Маш**

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 пшеница 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		
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 варианта), (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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
ЧАЙ с молоком №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
Итого за прием пищи:	350	5,10	4,87	65,53	331,00		
Всего за день:	755	36,72	39,57	122,83	1325,78		

Утверждаю:  **Согласовано: 3 день** **Меню** **Директор: [подпись]**

3 день

Директор: [подпись]

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак					
180	5,70	9,80	41,20	284,50	102
40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
180	0,20	0,00	13,70	55,80	412
410	9,10	17,30	75,10	509,80	
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
80	8,74	4,07	2,20	80,00	261
130	7,30	5,50	33,20	215,60	165
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					
180	0,80	0,90	4,80	31,70	108
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
390	3,24	1,20	33,56	158,78	
1480	35,00	30,87	201,42	1244,46	

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
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165
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
Итого за прием пищи:	390	3,24	1,20	33,56	158,78	
Всего за день:	1480	35,00	30,87	201,42	1244,46	

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



4 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
410	12,90	12,30	58,10	393,60		
Итого за прием пищи:						
Обед						
50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
620	32,92	31,60	91,56	784,43		
Итого за прием пищи:						
Полдник						
130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154	
180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
340	16,13	14,50	49,66	370,10		
1370	61,95	58,40	199,32	1548,13		
Итого за день:						

Всего за день:

