УТВЕРЖДАЮ:
Директор:
_____ «ОПТИМА»

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР:

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

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

Российская Федерация, г. Волгоград, Общество с ограниченной ответственностью «ОПТИМА» ИНН 3461601001 ОГРН 1156161002492

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **1 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101 | 180 | 9,45 | 8,90 | 33,75 | 240,66 | 101 | 2016 |
| 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:

Согласовано:

Директор:

Российская федерация, г. Волгоград, Общество с ограниченной ответственностью «ОПТИМА» ИНН 3460069001 ОГРН 1156100002492 КПП 346001001 Для документов

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

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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** | | |

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Российская Федерация, г. Волгоград Общество с ограниченной ответственностью «ОПТИМА» ИНН 3460100[illegible] ОГРН 1156182012492

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 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: _____

Российская Федерация, г. Волгоградская область, г. Волгоград, Общество с ограниченной ответственностью «ОПТИМА» ИНН 7604291001 ОГРН 1156194002492

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник 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 | 95,60 | 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 | 0,4 | 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 | 7,50 | 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:

«ОПТИМА»

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85 | 180 | 7,36 | 10,00 | 23,76 | 135,14 | 85 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (ВАТОЧ) | 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** | **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:

Согласовано:
Директор:

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Обогащ. витамин |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 166,40 | 185 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,50 | 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** | | | | | | | |
| СУК МОЛОЧНЫЙ №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: _____

Согласовано:

Директор: _____

Российская Федерация, г. Волгоград, Общество с ограниченной ответственностью «ОПТИМА» ИНН 7460001 ОГРН 1156190002492 Для документов

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 | 102 | 2016 |
| 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 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 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322 | 70 | 12,84 | 11,60 | 13,30 | 209,30 | 322 | 2016 |
| МАКАРОНЫЕ 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** | | |

МБОУ САЛЫНСКАЯ СШ

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

Российская Федерация, г. Волгоград, Общество с ограниченной ответственностью «ОПТИМА» ИНН 3435114601001 ОГРН 1156102002492

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

**8 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103 | 180 | 8,70 | 13,70 | 28,40 | 220,60 | 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 | 16,70 | 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: _____

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №88 | 180 | 7,56 | 10,00 | 23,76 | 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 | 17,60 | 58,26 | 361,64 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №300 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 359 | 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**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 | 185 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | | 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 | 45,60 | 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 | |
| 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** | | |