

Согласовано  
Заведующий  
МБДОУ ТДДС "Славянка"  
Омская область  
Омск  
Оморова Н.Б.  
09.01.2025г.



Утверждено: директор ООО "Славия"



Озорова Ю.М.

09.01.2025г.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей  
дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим  
функционирования  
на 2025г.**

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**1 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168                                                           | 160          | 6,0              | 6,5     | 27,1        | 195,9                         | 168             | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                 | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393             | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                          | 6               | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 402          | 9,2              | 10,3    | 56,6        | 366,9                         |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                       | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |                 |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                                 | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,8         | 71,7                          | 135             | 2004             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287                                                                    | 70           | 9,3              | 10,9    | 8,5         | 173,0                         | 287             | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                                                          | 130          | 4,9              | 4,1     | 31,1        | 185,5                         | 205             | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                     | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 730          | 22,2             | 18,8    | 105,5       | 689,9                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188                                                                             | 150          | 5,7              | 4,4     | 42,3        | 235,7                         | 188             | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                       | 60           | 1,3              | 2,5     | 7,7         | 61,4                          | 351             | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                    | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,0        | 102,5                         | 395             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 450          | 13,2             | 9,5     | 87,1        | 494,3                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 44,7             | 38,7    | 270,1       | 1 637,1                       |                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174        | 160          | 4,4              | 7,7     | 33,0        | 227,6                          | 174          | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                        | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                           | 7            | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                           | 392          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2,6              | 0,2     | 17,1        | 80,4                           | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 8,3              | 9,4     | 59,9        | 365,1                          |              |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                           | 399          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                           |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 | 50           | 0,8              | 1,8     | 5,3         | 43,1                           | 324          | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67    | 180          | 1,3              | 3,6     | 6,4         | 64,5                           | 67           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256         | 70           | 9,2              | 7,0     | 4,2         | 125,0                          | 256          | 2011             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №302          | 130          | 5,6              | 3,7     | 33,1        | 191,9                          | 302          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381          | 200          | 0,2              | 0,1     | 27,5        | 112,0                          | 381          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                           | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                           | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 690          | 21,5             | 16,5    | 105,1       | 672,0                          |              |                  |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94    | 200          | 5,8              | 5,2     | 16,7        | 139,4                          | 94           | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                  | 30/5/20      | 2,0              | 4,5     | 27,6        | 163,5                          | 2            | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376    | 200          | 0,5              | 0,1     | 28,3        | 116,4                          | 376          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 455          | 8,3              | 9,8     | 72,6        | 419,3                          |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 39,1             | 36,0    | 257,2       | 1 541,9                        |              |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175                                          | 160          | 4,3              | 5,0     | 28,0        | 178,5                         | 175            | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                          | 7              | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                 | 200          | 2,9              | 2,5     | 15,7        | 97,5                          | 394            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 35           | 2,6              | 0,2     | 17,1        | 80,4                          | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 400          | 11,0             | 9,2     | 60,8        | 374,1                         |                |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          | 399            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          |                |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                          | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой) №80                                                           | 180          | 1,8              | 2,0     | 12,2        | 74,3                          | 80             | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                 | 200          | 16,2             | 21,0    | 18,2        | 327,1                         | 289            | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                       | 200          | 0,1              | 0,1     | 23,2        | 95,6                          | 372            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 690          | 23,3             | 23,7    | 86,7        | 654,0                         |                |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                                                                          | 150          | 13,9             | 8,3     | 32,7        | 263,1                         | 212            | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                       | 70           | 1,3              | 2,5     | 7,7         | 61,4                          | 351            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                               | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,6        | 112,1                         | 397            | 2011             |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470                                                                              | 30           | 2,1              | 3,4     | 16,3        | 108,3                         | 470            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 450          | 21,2             | 17,5    | 73,3        | 544,9                         |                |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 56,5             | 50,6    | 240,4       | 1 658,5                       |                |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                 |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                 | 160          | 4,9              | 2,2     | 25,1        | 139,7                          | 185             | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                    | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,0        | 102,5                          | 395             | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                           | 6               | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                           | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 405          | 11,0             | 8,4     | 61,6        | 371,5                          |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                       | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                           | 372             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                           |                 |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77                                                                               | 200          | 1,9              | 2,3     | 15,6        | 90,6                           | 77              | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304                                                                                 | 180          | 21,2             | 23,4    | 30,4        | 424,4                          | 304             | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                     | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 112,0                          | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                           | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                           | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 700          | 29,0             | 26,4    | 98,8        | 754,3                          |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                                                           | 50           | 0,8              | 1,8     | 5,3         | 42,8                           | 324             | 2011             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №207                                                                  | 150          | 4,6              | 6,3     | 23,2        | 173,5                          | 207             | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                                                                   | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,2        | 98,1                           | 398             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                           | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                           | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 470          | 11,2             | 8,9     | 81,5        | 470,3                          |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 51,3             | 43,8    | 262,8       | 1 682,1                        |                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**5 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 №93                                                           | 200/2        | 5,8              | 5,1     | 19,7        | 149,9                         | 93              | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                                                            | 30/8/20      | 2,3              | 5,8     | 27,5        | 178,4                         | 2               | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 460          | 8,2              | 10,9    | 57,0        | 367,7                         |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          | 399             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          |                 |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57                                                                   | 180          | 1,4              | 3,6     | 8,8         | 74,3                          | 57              | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302                                                             | 150          | 12,3             | 11,4    | 15,2        | 216,9                         | 302             | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381                                                                    | 200          | 0,2              | 0,1     | 27,5        | 112,0                         | 381             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 660          | 20,4             | 15,9    | 93,1        | 601,1                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174                                                                  | 200          | 5,7              | 9,8     | 41,2        | 284,5                         | 174             | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                  | 10           | 2,2              | 2,9     | 0,0         | 35,3                          | 7               | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 74,8                          | 6               | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                 | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 457          | 11,3             | 20,2    | 71,4        | 531,0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 40,9             | 47,2    | 241,1       | 1 585,3                       |                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175                                          | 160          | 4,3              | 5,0     | 28,0        | 178,5                         | 175            | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                          | 7              | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                 | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 35           | 2,6              | 0,2     | 17,1        | 80,4                          | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 400          | 11,1             | 9,2     | 60,7        | 373,9                         |                |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          | 399            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          |                |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                          | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85                                                                    | 200/20       | 1,8              | 3,1     | 11,7        | 82,7                          | 85             | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308                                                                          | 70           | 12,5             | 1,0     | 6,2         | 84,0                          | 308            | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                    | 130          | 7,3              | 4,8     | 33,0        | 208,3                         | 165            | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                       | 200          | 0,1              | 0,1     | 23,2        | 95,6                          | 372            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 730          | 26,9             | 9,6     | 107,2       | 627,6                         |                |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№190                                                                     | 180          | 6,0              | 5,0     | 38,5        | 223,2                         | 190            | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                       | 70           | 1,3              | 2,5     | 7,7         | 61,4                          | 351            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                               | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,6        | 112,1                         | 397            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 450          | 11,2             | 11,9    | 62,8        | 396,7                         |                |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 50,2             | 30,9    | 250,3       | 1 483,7                       |                |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185        | 200          | 6,1              | 2,9     | 31,0        | 173,8                          | 185          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                        | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                           | 393          | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                       | 8            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 59,8                           | 6            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                           | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 445          | 9,3              | 8,9     | 60,6        | 367,2                          |              |                  |
| II Завтрак                                |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                           | 372          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                      | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                           |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324  | 50           | 0,8              | 1,8     | 5,3         | 42,8                           | 324          | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67     | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,2         | 71,6                           | 67           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305           | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,7                          | 305          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130          | 4,9              | 4,1     | 31,1        | 185,5                          | 205          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376            | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                           | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                          | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                           | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 745          | 25,1             | 22,2    | 112,7       | 759,5                          |              |                  |
| Уплотненный полдник                       |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94     | 200          | 5,8              | 5,4     | 16,9        | 141,7                          | 94           | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                   | 40/10/40     | 3,3              | 7,3     | 45,2        | 267,5                          | 2            | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395           | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,0        | 102,5                          | 395          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                      | 490          | 12,2             | 15,1    | 79,1        | 511,7                          |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 46,7             | 46,3    | 273,3       | 1 724,4                        |              |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры   | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                                |                |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168                                                           | 170          | 6,4              | 7,0     | 28,9        | 208,8                          | 168            | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                           | 7              | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                           | 392            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                           | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 415          | 10,7             | 8,7     | 58,2        | 357,8                          |                |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                                |                |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                           | 399            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                           |                |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                                |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                           | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                                 | 180          | 1,4              | 2,7     | 7,9         | 64,5                           | 135            | 2004             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302                                                             | 180          | 14,8             | 13,7    | 18,3        | 260,3                          | 302            | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383                                                                             | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,5        | 101,7                          | 383            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                           | ТТК №6         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                           | ТТК №7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 670          | 22,8             | 17,2    | 93,3        | 624,3                          |                |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                                |                |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188                                                                             | 150          | 5,7              | 4,4     | 42,3        | 235,7                          | 188            | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                       | 60           | 1,1              | 2,1     | 6,8         | 54,2                           | 351            | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376                                                              | 200          | 0,5              | 0,1     | 28,3        | 116,4                          | 376            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                           | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 450          | 10,4             | 6,8     | 97,5        | 501,0                          |                |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 44,9             | 32,9    | 268,6       | 1 568,6                        |                |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**9 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175                                          | 170          | 4,6              | 5,3     | 29,6        | 189,0                          | 175             | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                                                            | 20/5/5       | 1,5              | 3,6     | 12,9        | 95,2                           | 2               | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                 | 200          | 2,9              | 2,5     | 15,7        | 97,5                           | 394             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 400          | 9,0              | 11,4    | 58,2        | 377,1                          |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                         |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                           | 399             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                           |                 |                  |
| Обед                                                                                               |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,2     | 4,5         | 21,5                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85                                                                    | 200/20       | 1,8              | 3,1     | 11,7        | 82,7                           | 85              | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                 | 180          | 14,6             | 18,9    | 16,4        | 294,4                          | 289             | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                                                                   | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,1        | 98,1                           | 398             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                     | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                           | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                        | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                           | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 650          | 23,1             | 23,4    | 70,1        | 598,0                          |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                                                                          | 150          | 13,9             | 8,3     | 32,7        | 263,1                          | 212             | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                       | 70           | 1,3              | 2,5     | 7,7         | 61,4                           | 351             | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                               | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,6        | 112,1                          | 397             | 2011             |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470                                                                              | 30           | 2,1              | 3,4     | 16,3        | 108,3                          | 470             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 450          | 21,2             | 17,5    | 73,3        | 544,9                          |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                     |              | 54,3             | 52,5    | 221,2       | 1 605,5                        |                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93      | 180/2        | 5,2              | 4,6     | 17,7        | 134,6                         | 93          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                          | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3           | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,2        | 92,1                          | 395         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 407          | 12,4             | 13,5    | 47,5        | 368,3                         |             |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                  | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          |             |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,7         | 50,4                          | 54          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57              | 180          | 1,4              | 3,6     | 8,8         | 74,3                          | 57          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255    | 70           | 9,5              | 4,0     | 6,7         | 103,9                         | 255         | 2011             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №302               | 130          | 5,6              | 3,7     | 33,2        | 191,7                         | 302         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                | 180          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7      |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 670          | 22,0             | 14,1    | 98,5        | 617,7                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174             | 200          | 5,7              | 9,8     | 41,2        | 284,5                         | 174         | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                             | 10           | 2,2              | 2,9     | 0,0         | 35,3                          | 7           | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                            | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 45           | 3,4              | 0,3     | 22,6        | 106,6                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 452          | 11,5             | 18,8    | 73,9        | 527,9                         |             |                  |
| Всего за день:                                |              | 46,0             | 46,5    | 240,8       | 1 599,9                       |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| <b>Итого</b>                      | <b>б</b>     | <b>ж</b>     | <b>уг</b>      | <b>ккал</b>     |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>486,6</b> | <b>425,4</b> | <b>2 525,9</b> | <b>16 087,0</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>48,7</b>  | <b>42,5</b>  | <b>252,6</b>   | <b>1608,7</b>   |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328464996

Владелец Омарова Наталья Байтасовна

Действителен с 03.06.2025 по 03.06.2026