



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

*[Handwritten signature]*  
09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР

*[Handwritten signature]*  
09.01.2024

**10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным питанием  
детей дошкольного возраста 1-3 года**

Утверждаю:

Директор:

09.07.2024

Согласовано:

Директор:

09.07.2024

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,8	9,8	30,0	238,5	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11,7</b>	<b>19,5</b>	<b>56,1</b>	<b>456,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №277	70	6,7	8,1	5,3	123,1	277	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>16,8</b>	<b>71,9</b>	<b>513,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,1</b>	<b>36,6</b>	<b>137,5</b>	<b>1 014,9</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

09.01.2024г

Согласовано:

Директор:

2 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8,5</b>	<b>10,9</b>	<b>58,3</b>	<b>369,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,3	8,2	12,9	155,5	289	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,3</b>	<b>10,4</b>	<b>70,0</b>	<b>422,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,5</b>	<b>21,5</b>	<b>143,0</b>	<b>854,6</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

09.01.2024

Согласовано:

Директор:

09.01.2024

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>6,8</b>	<b>11,9</b>	<b>57,7</b>	<b>375,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленный, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	80	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,7</b>	<b>566,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,4</b>	<b>32,4</b>	<b>149,1</b>	<b>1 004,9</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждено:

Директор: \_\_\_\_\_

09.01.2024г.

Согласовано:

Директор: \_\_\_\_\_

09.01.2024г.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>50,3</b>	<b>314,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,5</b>	<b>23,9</b>	<b>59,3</b>	<b>550,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,7</b>	<b>32,2</b>	<b>117,5</b>	<b>906,1</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

09.01.2024г.

Согласовано:

Директор:



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>40,7</b>	<b>302,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,2	6,6	53,6	135	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,3	8,2	12,9	180,0	289	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>64,9</b>	<b>432,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,3</b>	<b>21,9</b>	<b>120,3</b>	<b>797,7</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждено:

Директор: 09.01.2024

Согласовано:

Директор: 09.01.2024

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>50,3</b>	<b>314,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,0	3,8	19,4	97,0	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>12,8</b>	<b>62,9</b>	<b>398,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,3</b>	<b>21,1</b>	<b>127,9</b>	<b>775,2</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

09.01.2024

Согласовано:

Директор:

09.01.2024

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,7</b>	<b>18,2</b>	<b>59,5</b>	<b>455,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,2</b>	<b>598,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,1</b>	<b>37,0</b>	<b>153,2</b>	<b>1 100,4</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждено:

Директор:

09.01.2024.



Согласовано:

Директор:

09.01.2024.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,4	5,1	27,6	177,4	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11,4</b>	<b>10,4</b>	<b>53,6</b>	<b>355,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,6</b>	<b>20,6</b>	<b>92,5</b>	<b>636,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,8</b>	<b>31,2</b>	<b>160,8</b>	<b>1 054,9</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:  
Директор:

09.01.2024



Согласовано:  
Директор:

09.01.2024



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>11,7</b>	<b>46,3</b>	<b>330,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	80	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,0</b>	<b>22,7</b>	<b>71,5</b>	<b>590,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>34,6</b>	<b>132,5</b>	<b>984,0</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:  
Директор:

09.07.2024.



Согласовано:

Директор:



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>50,3</b>	<b>314,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	110	2,5	4,0	28,5	160,9	304	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>12,3</b>	<b>73,2</b>	<b>462,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,3</b>	<b>20,6</b>	<b>138,2</b>	<b>839,7</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	292,8	288,8	1 379,8	9 332,1
Среднее значение за период	29,3	28,9	138,0	933,2

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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