

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



МУНИЦИПАЛЬНО Подписано цифрово
ЕКАЗЕННОЕ Подписью:
ОБЩЕОБРАЗОВАТ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ЕЛЫНОЕ ЕКАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
ГОРНОБАЛЫКЛИН НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СКАЯ СРЕДНЯЯ ГОРНОБАЛЫКЛИНСКА
И СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ШКОЛА ДУБОВСКОГО
ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
МУНИЦИПАЛЬНО РАЙОНА
ГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТИ Дата: 2024.01.17
1006004+0300

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

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР



09.01.2024 г.

Иванов И.И.
И.И. Иванов



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

1 день

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150		5,6	6,0	25,4	182,7	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150		2,3	1,8	12,8	77,1	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИАМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	350		11,0	15,3	57,8	426,5		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
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)	30		0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150		1,2	3,0	5,4	53,7	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	50		8,3	8,3	8,2	140,6	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110		6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	530		18,8	16,2	78,4	542,2		
Подлник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150		3,0	2,5	12,6	84,9	397	2011
Итого за прием пищи:	200		4,4	4,2	51,3	261,9		
Всего за день:			34,6	36,1	197,0	1 276,2		

Согласовано
Директор

Сектор дошкольного образования
М.В. Давыдова
М.В. Давыдова
М.В. Давыдова

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

Согласовано
 Директор *Л.С. Савельева*
 И.И. Савельева



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150/2		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	150/8		0,0	0,0	7,9	31,4	392	2011	
Итого за прием пищи:	355		8,7	10,9	37,3	289,3			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6			
Обед									
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая 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		19,3	22,4	11,7	324,7	289	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150		0,1	0,0	21,1	84,8	383	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:	500		24,3	24,5	65,6	578,5			
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9		
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150/8		0,0	0,0	7,9	31,4	392	2011	
Итого за прием пищи:	200		4,3	5,1	52,3	281,9			
Всего за день:			38,1	40,7	169,9	1 212,3			

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

Согласовано

Директор

Л. Н. Павлова



3 день

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150		4,1	7,2	30,8	212,5	174	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	372		5,8	10,9	50,5	337,6		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овоши 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
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	60		6,5	3,1	1,7	60,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110		2,1	3,0	17,7	110,2	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	
Итого за прием пищи:	530		13,7	8,2	64,3	388,7		
Подник								
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150		0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	200		3,1	2,5	54,9	254,8		
Всего за день:			23,4	21,8	184,4	1 043,7		

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



Согласовано
Директор

(Signature)
Д.Н. Рахымбеков

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150/5		4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	150		2,2	1,9	11,8	73,1	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	350		9,7	7,8	55,6	336,4		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100		0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая 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	2,9	7,5	61,8	57	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	50		6,5	7,3	6,0	119,6	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20		0,2	1,0	1,4	16,0	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110		4,0	3,3	25,3	150,3	205	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	
Итого за прием пищи:	550		15,0	14,8	77,0	512,9		
Подлинк								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (вязом) №376	150		0,3	0,1	21,2	87,4	376	2011
Итого за прием пищи:	200		1,7	1,8	59,9	264,4		
Всего за день:			27,3	24,6	200,4	1 155,4		

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

5 день

Согласовано
Директор

Утверждено
Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150/2		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	150/8		0,0	0,0	7,9	31,4	392	2011
Итого за прием пищи:	355		8,7	10,9	37,3	289,3		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
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
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ №304	130		22,0	23,8	22,1	393,4	304	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150		0,1	0,0	21,1	84,8	383	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:	500		26,5	26,3	71,0	632,8		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК №9	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	200		4,3	5,1	52,3	281,9		
Всего за день:			40,3	42,5	175,3	1 266,6		

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

"Утверждено
Директор



6 день

Согласовано
Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150		5,6	6,0	25,4	182,7	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	372		7,3	9,7	45,1	307,8		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста кашаная, или огурец соленый, или свежela отварная)	30		0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150		1,2	3,0	5,4	53,7	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	60		6,5	3,1	1,7	60,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110		2,1	3,0	17,7	110,2	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	
Итого за прием пищи:	530		13,1	9,4	57,6	371,5		
Полдник								
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150		0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	200		3,1	2,5	54,9	254,8		
Всего за день:			24,3	21,8	172,3	996,7		

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

"Утверждено

Директор



Согласовано

Директор



A. N. Pavlov

7 день

Принем пищи, наименование блюда

	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150		4,1	7,2	30,8	212,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180		3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	380		10,8	17,7	65,4	481,1		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100		1,5	0,5	21,0	96,0		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежгла 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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	130		10,7	9,8	13,3	188,0	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150		0,1	0,0	21,1	84,8	383	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:	500		15,9	11,9	64,4	433,0		
Подлник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (яюм) №376	150		0,3	0,1	21,2	87,4	376	2011
Итого за прием пищи:	200		1,7	1,8	59,9	264,4		
Всего за день:			29,9	31,9	210,7	1 274,5		

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

"Утверждено"

Директор



Согласовано
Директор

Таблица Л.М. Таблицева

8 День

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150		4,4	5,1	27,6	177,4	175	2011
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	10		2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150		2,3	1,8	12,8	77,1	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	350		11,9	10,0	59,9	381,7		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	50		6,4	8,3	6,5	127,8	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110		4,0	3,3	25,3	150,3	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150		0,1	0,0	21,1	84,8	383	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:	530		15,4	13,7	85,8	532,2		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	200		4,3	5,1	52,3	281,9		
Всего за день:			32,4	29,0	212,7	1 258,4		

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

9 день

Утверждаю
 Директор



Согласовано
 Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150/2		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	150/8		0,0	0,0	7,9	31,4	392	2011
Итого за прием пищи:	360		7,5	11,7	42,9	317,2		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
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 КРУПКОЙ (пшено) №80	150		1,4	1,8	10,0	61,5	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130		19,3	22,4	11,7	324,7	289	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	
Итого за прием пищи:	500		24,3	24,6	62,3	568,5		
Полдник								
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	247		3,2	2,4	47,5	224,7		
Всего за день:			35,8	38,9	167,4	1 173,0		

С.В. Касилова

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

Согласовано
Директор

С.В. Барыш
Л.И. Табеева



10 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150/5		4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	180		2,6	2,3	14,1	87,8	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
Итого за прием пищи:	360		8,6	8,1	48,4	306,6		

П Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		

Обед

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
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	23,8	22,1	393,4	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150/8	0,0	0,0	7,9	31,4	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	
Итого за прием пищи:	500	26,6	27,0	68,6	629,3		

Полдник

ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2011
Итого за прием пищи:	200	1,4	1,7	50,3	223,5		
Всего за день:		37,4	37,0	182,0	1 222,0		

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

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
	б	ж	УФ	ккал	
Итого	323,5	352,2	1 871,5	11 867,6	
Итого за период	32,4	35,2	187,2	1186,8	
Среднее значение за период					

Сборник рецептов бифид и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна - 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., Тугельян В.А.