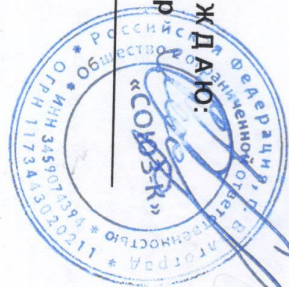


УТВЕРЖДАЮ:
Директор

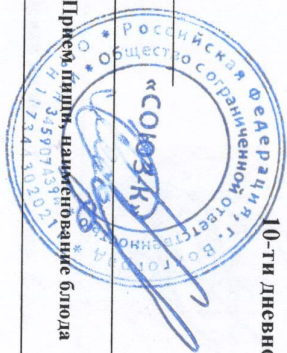


10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 1-3 года

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Утверждаю
Директор _____



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

2 день

Принят, наименование блюда

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	150/2	4,3	4,2	14,8	116,3	93	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за прием пищи:	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 ПШИЦЫ №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		

Подлник

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		

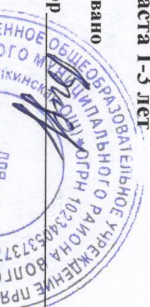
"Утверждено
Директор _____



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

Согласовано

Директор _____

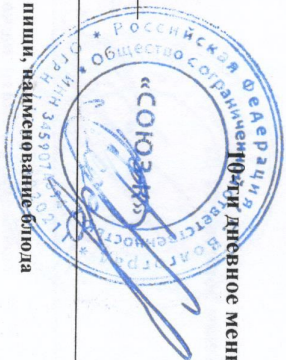


3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминно-минеральный состав	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150		4,1	7,2	30,8	212,5	174		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		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									
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
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		13,7	8,2	64,3	388,7			
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:			23,4	21,8	184,4	1 043,7			

"Утверждено

Директор



Согласовано
Директор

4 день

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г Энергетическая ценность

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

150/5

4,5

2,1

24,3

134,0

185

2011

МАСЛО (ПОРЦИОНАМИ) №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

336,4

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 свекла отварная)

30

0,5

0,1

2,7

12,9

ТТК № 1,2,3,4,5

2011

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

2011

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

1,3

0,2

8,5

40,8

ТТК №7

2011

Итого за прием пищи:

550

15,0

14,8

77,0

512,9

Подлинник

ВАФЛИ

50

1,4

1,7

38,7

177,0

ТТК № 10

2011

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №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

2011

Всего за день:

27,3

24,6

200,4

1155,4

"Утверждаю

Директор _____

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

Согласовано

Директор _____

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Питательные вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3

ЧАЙ С САХАРОМ №392

Итого за прием пищи:

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Итого за прием пищи:

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393

Итого за прием пищи:

Всего за день:

150/2	4,3	4,2	14,8	116,3	93	2011
30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
150/8	0,0	0,0	7,9	31,4	392	2011
355	8,7	10,9	37,3	289,3		
150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
150	0,8	0,2	14,7	62,6		
30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
150	1,1	2,2	6,6	53,6	135	2004
130	22,0	23,8	22,1	393,4	304	2011
150	0,1	0,0	21,1	84,8	383	2011
20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
500	26,5	26,3	71,0	632,8		
50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
200	4,3	5,1	52,3	281,9		
40,3	42,5	175,3	1266,6			

"Утверждено

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

Директор

Согласовано

Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда



Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУ ЛЕСОВАЯ) №168	150		5,6	6,0	25,4	182,7	168	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		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 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
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		

"Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

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

7 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 РИСОВАЯ №174	150		4,1	7,2	30,8	219,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180		3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ) №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 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
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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №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		

Утверждено

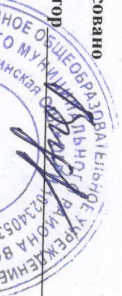
Директор



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

Согласовано

Директор



9 день

Присм пищи наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1

ЧАЙ С САХАРОМ №392

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №80

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Полдник

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

Итого за присм пищи:

568,5

62,3

24,6

24,3

1,3

1,5

0,1

0,3

19,3

1,4

150

30

0,5

0,1

2,7

12,9

1,2,3,4,5

ТТК №

2011

376

ТТК №6

40,8

ТТК №7

8,5

2,4

3,0

2,4

37,5

183,0

ТТК №8

2011

393

41,7

224,7

167,4

38,9

35,8

247

180/10/7

50

Чай с лимоном №393

Пряник

Всего за день:

1173,0

167,4

"Утверждаю

Директор _____

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

Согласовано

Директор _____



10 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАЛИНА) №185

ЧАЙ С МОЛОКОМ №394

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6

Итого за прием пищи:

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или отруби свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруби соевый, или свекла отварная)

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57

ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №304

ЧАЙ С САХАРОМ №392

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Итого за прием пищи:

Подлник

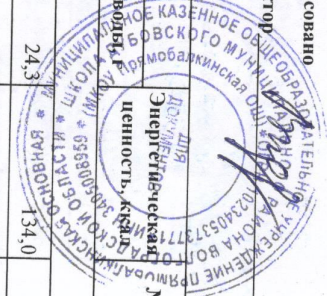
ВАФЛИ

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376

Итого за прием пищи:

Всего за день:

37,4 37,0 182,0 1 222,0



"Утверждаю "

Согласовано
Директор

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	6	ж	м	скал
Итого за период	323,5	352,2	1871,5	11867,6
Среднее значение за период	32,4	35,2	187,2	1186,8

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сухихин И.М., Тутельян В.А.

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

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