У Т В Е Р Ж Д А Ю:
Директор
_____
09.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР _____
09.01.2025г.

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

Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

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

1 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	5,60	6,00	25,40	182,70	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,30	1,80	12,80	77,10	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	15,00	71,10		
Итого за прием пищи:	**340**	**10,25**	**15,25**	**53,30**	**405,70**		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,40	0,40	9,50	45,60	368	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,50**	**45,60**		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,05	2,70	12,90	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,20	3,00	5,40	53,70	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,30	8,30	8,20	140,60	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	1,40	2,00	24,50	348,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,20	-	11,40	46,50		2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**560**	**19,60**	**17,65**	**76,20**	**549,10**		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	80	6,13	7,60	7,91	124,23	216,00	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №450	50	3,95	4,06	27,24	161,00	450,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	-	-	7,90	31,40	392	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**11,58**	**11,76**	**53,05**	**364,03**		
Всего за день:		**41,83**	**45,06**	**192,05**	**1 364,43**		

"Утверждаю

Директор_____

09. 01. 2025г.

Согласовано

Директор_____

09. 01. 2025г.

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	30/5/10гр	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87	150	3,3	3,2	9,8	80,9	87	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**	**26,0**	**25,9**	**63,8**	**591,5**		
Уплотненный Полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	100	10,2	9,5	14,5	182,7	168	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	15	0,4	0,9	2,7	20,3	369	2004
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	150	0,1	0,0	7,9	31,6	398	2011
Итого за прием пищи:	**265**	**10,6**	**10,4**	**25,1**	**234,6**		
Всего за день:		**46,1**	**47,4**	**140,9**	**1 178,0**		

"Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

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

3 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 РИСОВАЯ №174	150	4,1	7,2	30,8	212,5	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10 гр	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	30	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 КЛЕЦКАМИ с№91	150	1,3	2,0	7,3	52,4	91	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259	60	10,5	1,4	0,2	55,0	259	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339	110	2,2	3,5	15,0	100,7	339	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:	**540**	**17,2**	**7,3**	**55,2**	**355,7**		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	120	1,3	1,2	3,8	31,7	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	**320**	**5,2**	**6,2**	**58,4**	**312,0**		
Всего за день:		**29,1**	**24,6**	**178,9**	**1 067,8**		

"Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150/5	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	150	2,2	1,9	11,8	73,1	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**345**	**8,3**	**11,4**	**45,9**	**327,9**		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,9	0,2	7,9	41,7	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	
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**	**15,2**	**14,9**	**73,0**	**495,3**		
Уплотненный полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №354	110	2,0	3,5	7,9	71,7	354	2011
СУФЛЕ КУРИНОЕ№327	60	9,9	10,4	1,8	140,0	№327	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	150						

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

Итого за прием пищи:	**390**	**14,9**	**15,9**	**78,2**	**516,9**
Всего за день:		**39,3**	**42,4**	**205,0**	**1 381,8**

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

"Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

5 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150/5	5,6	6,0	25,4	182,7	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**	**10,0**	**12,7**	**47,9**	**355,7**		
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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №95	150	5,2	5,0	8,6	100,5	№95	2004
ПЛОВ 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**	**30,6**	**29,2**	**73,0**	**679,8**		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №226	150	13,3	11,7	31,2	283,0	№226	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	15	0,4	0,9	2,7	20,3	369	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016
Итого за прием пищи:	**315**	**16,7**	**15,2**	**47,0**	**392,4**		
Всего за день:		**58,1**	**57,3**	**182,6**	**1 490,5**		

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

"Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ №185	150	2,8	3,0	19,9	134,9	185	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	30	1,5	0,1	9,7	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**382**	**4,5**	**6,7**	**39,6**	**260,0**		
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	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ №69	150	2,1	3,1	8,7	71,0	69	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259	60	10,5	1,4	0,2	55,0	259	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339	110	2,2	3,5	15,0	100,7	339	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:	**540**	**18,1**	**8,4**	**56,7**	**374,3**		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	80	6,1	7,6	7,9	242,2	216	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	40	0,5	1,9	3,1	31,0	57	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	**290**	**8,2**	**9,7**	**38,4**	**392,4**		
Всего за день:		**31,6**	**24,9**	**149,4**	**1 089,3**		

"Утверждаю

Директор_____

09. 01. 2025г.

Согласовано

Директор_____

09. 01. 2025г.

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

7 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 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 (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**370**	**10,8**	**17,7**	**65,4**	**481,1**		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	1,5	0,5	21,0	96,0	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 №373	30/30	6,7	5,5	2,1	84,6	373	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ №331	150	3,0	4,2	21,4	135,1	331	
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:	**550**	**15,0**	**11,8**	**77,9**	**476,5**		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №315	120/15	10,6	6,8	15,0	164,0	315	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
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:	**345**	**13,6**	**8,8**	**83,4**	**469,2**		
Всего за день:		**40,9**	**38,8**	**247,7**	**1 522,8**		

"Утверждаю

Директор_____

09. 01. 2025г.

Согласовано

Директор_____

09. 01. 2025г.

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

8 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 №175	150	4,4	5,1	27,6	177,4	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	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	30	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	
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ №82	150	1,2	3,1	10,2	73,1	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	50	6,4	8,3	6,5	127,8	455	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №179	155	8,9	6,0	39,8	248,0	179	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:	**575**	**19,9**	**17,7**	**98,8**	**634,8**		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	120	1,3	1,2	3,8	31,7	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	7,9	31,4	392	2011
Итого за прием пищи:	**320**	**5,1**	**6,1**	**48,9**	**271,6**		
Всего за день:		**37,7**	**34,0**	**222,3**	**1 350,7**		

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

"Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025г.

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							
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							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,5	1,5	6,0	56,0		
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 КРУПОЙ (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 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	
Итого за прием пищи:	**500**	**24,3**	**24,7**	**64,1**	**574,7**		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	100	2,8	3,0	19,9	134,9	168	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	15	0,4	0,9	2,7	20,3	369	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	150	2,6	2,3	14,1	87,8	394	2011
Итого за прием пищи:	**265**	**5,8**	**6,2**	**36,7**	**243,0**		
Итого за прием пищи:	**530**	**11,5**	**12,3**	**73,3**	**485,9**		
Всего за день:		**44,1**	**48,9**	**195,0**	**1 440,4**		

"Утверждаю

Директор_____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор_____

09.01.2025

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

10 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ №182	150/5	4,1	7,2	30,8	215,5	182	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
Итого за прием пищи:	**340**	**7,1**	**11,0**	**61,9**	**391,3**		
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	23,8	22,1	393,4	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	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**	**26,5**	**27,1**	**58,7**	**587,7**		
Уплотненный полдник							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №182	155	4,1	4,1	25,1	153,0	182	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,2	8,4	166,0	287	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	**425**	**14,9**	**14,4**	**53,5**	**408,1**		
Всего за день:		**49,3**	**52,6**	**188,8**	**1 449,7**		

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

"Утверждаю "

Директор _____

09.01.2025г.

Согласовано

Директор _____

09.01.2025г.

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	418,0	416,0	1 902,4	13 335,5
Среднее значение за период	41,8	41,6	190,2	1333,5

Сборник рецептур 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 рецептур 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.