



"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_



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

1 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 (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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,25</b>	<b>15,25</b>	<b>53,30</b>	<b>405,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,40	0,40	9,50	45,60	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,60</b>	<b>17,65</b>	<b>76,20</b>	<b>549,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,58</b>	<b>11,76</b>	<b>53,05</b>	<b>364,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,83</b>	<b>45,06</b>	<b>192,05</b>	<b>1 364,43</b>		

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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_



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>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>37,3</b>	<b>289,3</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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,0</b>	<b>25,9</b>	<b>63,8</b>	<b>591,5</b>		
<b>Уплотненный Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>10,6</b>	<b>10,4</b>	<b>25,1</b>	<b>234,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>47,4</b>	<b>140,9</b>	<b>1 178,0</b>		

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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

3 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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>5,8</b>	<b>10,9</b>	<b>50,5</b>	<b>337,6</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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,2</b>	<b>7,3</b>	<b>55,2</b>	<b>355,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>58,4</b>	<b>312,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,1</b>	<b>24,6</b>	<b>178,9</b>	<b>1 067,8</b>		

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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,3</b>	<b>11,4</b>	<b>45,9</b>	<b>327,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,9	0,2	7,9	41,7	368	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>14,9</b>	<b>73,0</b>	<b>495,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	0,3	0,1	21,2	87,4	376	2011

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 \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_



5 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,0</b>	<b>12,7</b>	<b>47,9</b>	<b>355,7</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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>30,6</b>	<b>29,2</b>	<b>73,0</b>	<b>679,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>16,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,0</b>	<b>392,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>57,3</b>	<b>182,6</b>	<b>1 490,5</b>		

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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_



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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>382</b>	<b>4,5</b>	<b>6,7</b>	<b>39,6</b>	<b>260,0</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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18,1</b>	<b>8,4</b>	<b>56,7</b>	<b>374,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>8,2</b>	<b>9,7</b>	<b>38,4</b>	<b>392,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,6</b>	<b>24,9</b>	<b>149,4</b>	<b>1 089,3</b>		

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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

*Цоцив*

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	4,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,8</b>	<b>17,7</b>	<b>65,4</b>	<b>481,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	1,5	0,5	21,0	96,0	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,0</b>	<b>11,8</b>	<b>77,9</b>	<b>476,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>13,6</b>	<b>8,8</b>	<b>83,4</b>	<b>469,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,9</b>	<b>38,8</b>	<b>247,7</b>	<b>1 522,8</b>		

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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_



8 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	4,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,9</b>	<b>10,0</b>	<b>59,9</b>	<b>381,7</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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,9</b>	<b>17,7</b>	<b>98,8</b>	<b>634,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>48,9</b>	<b>271,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,7</b>	<b>34,0</b>	<b>222,3</b>	<b>1 350,7</b>		



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

"Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

*Егорова*

9 день

Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7,5</b>	<b>11,7</b>	<b>42,9</b>	<b>317,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,5	1,5	6,0	56,0		
<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	1,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,3</b>	<b>24,7</b>	<b>64,1</b>	<b>574,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	100 <i>130</i>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5,8</b>	<b>6,2</b>	<b>36,7</b>	<b>243,0</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>73,3</b>	<b>485,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>48,9</b>	<b>195,0</b>	<b>1 440,4</b>		

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

"Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_



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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>7,1</b>	<b>11,0</b>	<b>61,9</b>	<b>391,3</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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,5</b>	<b>27,1</b>	<b>58,7</b>	<b>587,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>14,9</b>	<b>14,4</b>	<b>53,5</b>	<b>408,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,3</b>	<b>52,6</b>	<b>188,8</b>	<b>1 449,7</b>		



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**

Итого	б	ж	* УГ	ккал
Итого за период	418,0	416,0	1962,4	13 335,5
Среднее значение за период	41,8	41,6	190,2	1333,5

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.