

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



**10-ти дневное меню
для обеспечения питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет**

"Утверждаю "

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

I день

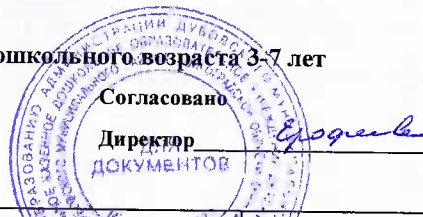
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,50	8,20	33,80	245,00	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,80	2,20	15,20	92,10	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,10	7,30	0,10	74,80	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	0,20	19,50	91,90	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	420	13,40	17,90	68,60	503,80		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,1	-	21,4	87,8	348	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	-	10,0	41,7	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	580	26,2	22,5	107,1	744,6		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	100	7,7	9,5	9,9	155,3	216	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №450	50	3,95	4,06	27,24	161,00	450,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	370	14,0	13,8	62,0	426,7		
Всего за день:		54,0	54,6	247,2	1 720,7		

"Утверждаю "

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	447	10,3	11,8	44,1	330,9		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87	200	4,4	4,2	13,1	107,8	87	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8	289	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	660	31,8	30,7	84,4	737,9		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	150	3,7	5,0	28,8	207,5	168	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30	3,3	0,2	27,2	117,4	369	2004
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	180	0,1	0,0	9,5	37,9	392	2011
Итого за прием пищи:	360	7,1	5,2	65,5	362,8		
Всего за день:		50,0	47,9	221,7	1 494,2		

"Утверждаю "

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор _____



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	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	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	430	8,9	13,6	70,7	455,5		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №91	200	1,7	2,7	9,7	69,8	91	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259	80	14,0	1,9	0,3	74,0	259	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339	150	3,1	4,8	20,5	137,4	339	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	23,9	10,0	76,6	490,6		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160	1,8	1,6	5,1	42,2	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
Итого за прием пищи:	410	5,8	6,7	65,5	346,3		
Всего за день:		39,4	30,5	227,5	1 355,0		

"Утверждаю "

Директор _____



10-дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

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			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	3,0	2,5	15,6	97,3	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	0,0	3,6	0,0	37,4	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	445	11,3	9,2	61,2	377,4		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	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	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	725	21,0	20,4	98,0	669,1		
Уплотненный полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №354	150	2,77	4,87	10,79	97,9	354	
СУФЛЕ КУРИНОЕ №327	80	13,21	14,19	2,45	190	327	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за прием пищи:	490	19,4	21,1	78,6	581,9		
Всего за день:		52,6	50,8	245,7	1 670,1		

"Утверждаю "

Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор _____

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/5	7,5	8,0	33,9	243,6	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	450	12,0	14,7	58,3	424,6		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №95	200	6,9	6,7	11,5	133,8	95	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	660	37,5	34,6	94,5	843,4		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №226	200	17,86	14,77	42,13	373	226	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30	0,6	1,4	4,0	30,5	369	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,0	4,0	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:	430	22,4	20,1	63,5	522,3		
Всего за день:		72,7	69,6	230,9	1 852,9		

"Утверждаю "

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор _____



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №185	200	3,7	4,0	26,5	179,9	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	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	442	6,9	7,8	56,0	350,9		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ №69	200	2,8	4,1	11,6	94,6	69	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259	80	14,0	1,9	0,3	74,0	259	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339	150	3,1	4,8	20,5	137,4	339	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	25,0	11,4	78,5	515,4		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	100	7,7	9,5	9,9	155,3	216	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,7	2,8	4,6	47,0	57	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
Итого за прием пищи:	390	10,9	12,7	52,8	368,9		
Всего за день:		43,7	32,1	202,1	1 297,8		

"Утверждаю "

Директор



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор

Евдокимов

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200/5	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	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:	445	12,7	20,6	77,5	564,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №373	40/40	9,0	7,3	2,8	112,5	373	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ №331	200	4,0	5,6	28,5	180,0	331	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	20,0	14,3	85,0	552,4		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №315	160/30	14,12	9,04	20,26	219	315	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за прием пищи:	260	17,5	11,0	85,7	513,0		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Всего за день:	51,7	46,4	269,2	1 725,8
----------------	------	------	-------	---------

"Утверждаю "

Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор _____

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,8	6,7	36,7	236,3	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	445	14,1	12,2	73,2	466,0		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ №82	200	1,6	4,1	13,5	97,4	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №179	200	11,8	6,8	53,1	320,0	179	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	780	27,6	23,0	133,4	852,3		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160	1,8	1,6	5,1	42,2	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	410	5,7	6,5	52,1	290,1		
Всего за день:		48,2	42,0	273,4	1 671,0		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	442	9,1	12,6	49,7	358,8		
II Завтрак							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,4	1,8	7,2	67,0		
Итого за прием пищи:	180	5,4	1,8	7,2	67,0		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,9	2,2	13,5	81,9	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8	289	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	660	29,6	28,8	84,7	715,2		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	150	15,7	14,6	26,8	301,0	168	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30	0,8	1,8	5,4	40,6	369	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	180	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	360	16,7	16,4	42,2	383,3		
Всего за день:		60,8	59,6	183,8	1 524,3		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
/КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ №182	200/5	5,4	4,2	33,4	193,0	182	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,1	7,3	0,1	74,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	435	8,6	19,0	53,1	434,5		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	480	32,8	31,9	81,7	778,2		
Уплотненный полдник							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №182	205	5,43	4,23	33,38	193	182	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166	287	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	340	6,0	2,7	35,1	189,2		
Всего за день:		48,2	53,8	184,6	1 464,5		

"Утверждаю "

Директор _____

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	521,2	487,4	2 286,0	15 776,2
Среднее значение за период	52,1	48,7	228,6	1577,6

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.