

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР



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

"Утверждаю

Директор _____



Согласовано

Директор Т.В. Теребенев

09.01.2025 г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150		2,3	1,8	12,8	77,1	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №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 РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	530		18,8	16,2	78,4	542,2		
Полдник								
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		

"Утверждаю

Директор



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

Согласовано

Директор Татьяна Игоревна Ж.Б.

09.01.2025г

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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 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		

"Утверждаю

Директор



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

Согласовано

Директор И.А. Игнатьева И.В.
09.01.2025г.

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

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		

"Утверждаю

Директор _____



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

Согласовано

Директор _____

Татьяна Андреевна Ж.В.
09.01.2025г

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Сборник рецептур

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 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

15,0

14,8

77,0

512,9

Полдник

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:

27,3

24,6

200,4

1 155,4

"Утверждаю

Директор _____

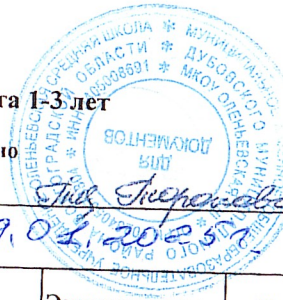


10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Согласовано

Директор _____

09.01.2025



5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Сборник рецептур

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

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

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

"Утверждаю

Директор _____



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

Согласовано

Директор Тимофеева Н.В.
09.01.2025г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
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	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		
Полдник								
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		

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

"Утверждаю
Директор _____

Согласовано _____

Директор _____

Тимофеева Н.В.

09.06.2025г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	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		

"Утверждаю

Директор



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

Согласовано

Директор

Татьяна М.В.
09.01.2025г.

9 день

Прием 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	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 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	24,6	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		

"Утверждаю

Директор _____



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

Согласовано

Директор Лия Игоревна П.В.

09.01.2025 г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

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 (ПОРЦИЯМИ) №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

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

150/8

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

"Утверждаю

Директор



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

Согласовано

Директор

Ген. директор Г.В.
09.01.2025г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

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 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 _____



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

Согласовано

Директор _____



09.01.2025 г.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

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.