УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР _____
09.01.2025г.

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

Утверждаю

Директор_____

Согласовано

Директор_____

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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_____

Согласовано

Директор_____

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена 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	30/5/10		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**		

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	Цена 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	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**		

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	Цена 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	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**		

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	Цена 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	30/5/10		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_____

Согласовано

Директор_____

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150		5,6	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**		

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

"Утверждаю

Директор_____

Согласовано

Директор_____

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена 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	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_____

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецен-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	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**		

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

"Утверждаю

Директор_____

Согласовано

Директор_____

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена 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								
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**		

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	Цена 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
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**		

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		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.