

Утверждаю:  
 Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор: \_\_\_\_\_

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

1 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7.80	7.40	28.30	200.55	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2.50	1.50	10.60	64.30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3.20	7.50	20.20	169.50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.50</b>	<b>16.40</b>	<b>59.10</b>	<b>434.35</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0.40	0.40	9.50	45.60	386	2016
<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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1.90	3.80	6.20	61.20	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7.50	4.80	13.90	100.10	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12.71</b>	<b>9.08</b>	<b>52</b>	<b>305.52</b>		
<b>Полдник</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	150	4.90	4.30	14.00	118.30	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2.34	0.30	14.46	70.08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0.16	0.00	11.40	46.50	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7.40</b>	<b>4.60</b>	<b>39.86</b>	<b>234.88</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>34.01</b>	<b>30.48</b>	<b>160.46</b>	<b>1020.35</b>		

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Директор: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7.25	11.42	23.70	183.80	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4.40	6.70	14.60	141.60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>11.65</b>	<b>18.12</b>	<b>49.60</b>	<b>370.40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.50	0.13	9.80	41.70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>9.80</b>	<b>41.70</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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3.30	3.16	9.80	80.90	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3.40	3.80	4.30	64.60	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3.00	3.80	19.40	97.00	136	2016
КИСЕЛЬ №247	150	1.10	0.00	24.20	97.50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14.11</b>	<b>11.24</b>	<b>78.30</b>	<b>439.22</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №100	100/30	8.95	10.85	25.95	186.45	100	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3.10	2.70	13.10	89.10	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>12.05</b>	<b>13.55</b>	<b>39.05</b>	<b>275.55</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1285</b>	<b>38.31</b>	<b>43.04</b>	<b>176.75</b>	<b>1126.87</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4.75	8.20	34.30	237.00	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3.20	7.50	20.20	169.50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0.16	0.00	11.40	46.50	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.11</b>	<b>15.70</b>	<b>65.90</b>	<b>453.00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.50	0.13	9.80	41.70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>9.80</b>	<b>41.70</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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1.40	1.70	10.10	61.40	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6.56	3.06	1.54	60.00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6.20	4.60	28.00	182.70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0.00	0.00	11.60	46.50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.47</b>	<b>9.84</b>	<b>71.84</b>	<b>449.82</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	150	0.70	0.75	4.00	26.42	108	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2.26</b>	<b>0.95</b>	<b>24.94</b>	<b>118.14</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1310</b>	<b>28.34</b>	<b>26.62</b>	<b>172.48</b>	<b>1062.66</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

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	4.50	2.60	24.30	134.00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2.50	1.50	10.60	64.30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4.40	6.70	14.60	141.60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.40</b>	<b>10.80</b>	<b>49.50</b>	<b>339.90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0.40	0.40	9.50	45.60	386	2016
<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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1.20	3.00	7.50	61.80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22.00	20.50	19.00	340.70	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1.10	0.00	24.20	97.50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27.61</b>	<b>23.98</b>	<b>71.30</b>	<b>599.22</b>		
<b>Полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	100/30	10.10	9.20	26.20	209.60	154	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2.30	1.90	11.70	73.20	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>12.40</b>	<b>11.10</b>	<b>37.90</b>	<b>282.80</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1230</b>	<b>51.81</b>	<b>46.28</b>	<b>168.20</b>	<b>1267.52</b>		

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Директор: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

**5 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>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6.30	8.32	19.80	112.62	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4.40	6.70	14.60	141.60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10.70</b>	<b>15.02</b>	<b>45.70</b>	<b>299.22</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.50	0.13	9.80	41.70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>9.80</b>	<b>41.70</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1.10	2.20	6.60	53.60	135	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	60/30	6.00	5.80	13.45	137.00	455/363	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	100	9.60	4.60	21.30	167.00	330	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0.00	0.00	11.60	46.50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.51</b>	<b>13.00</b>	<b>70.85</b>	<b>490.42</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА №39	50	4.70	7.00	26.20	185.60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5.00	4.16	6.70	190.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>9.7</b>	<b>11.16</b>	<b>32.9</b>	<b>375.6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1175</b>	<b>40.41</b>	<b>39.31</b>	<b>159.25</b>	<b>1206.94</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4.50	2.60	24.30	134.00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2.50	1.50	10.60	64.30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3.20	7.50	20.20	169.50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.20</b>	<b>11.60</b>	<b>55.10</b>	<b>367.80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.50	0.13	9.80	41.70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>9.80</b>	<b>41.70</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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1.90	3.80	6.20	61.20	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ (минтай) № 261	60	6.56	3.06	1.54	60.00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3.00	3.80	19.40	97.00	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0.00	0.00	11.60	46.50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14.77</b>	<b>11.14</b>	<b>59.34</b>	<b>363.92</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	64	7.82	7.11	0.42	97.56	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	50	0.90	4.30	3.80	57.70	5	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2.34	0.30	14.46	70.08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>294</b>	<b>11.06</b>	<b>11.71</b>	<b>29.98</b>	<b>270.34</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1284</b>	<b>36.53</b>	<b>34.58</b>	<b>154.22</b>	<b>1043.76</b>		

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Директор: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

7 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4.75	8.20	34.30	237.00	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3.10	2.70	13.10	89.10	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4.40	6.70	14.60	141.60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.25</b>	<b>17.60</b>	<b>62.00</b>	<b>467.70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0.40	0.40	9.50	45.60	386	2016
<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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1.40	1.70	10.10	61.40	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8.00	7.20	8.30	130.80	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4.10	6.70	25.00	179.30	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0.16	0.00	11.40	46.50	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16.97</b>	<b>16.08</b>	<b>75.40</b>	<b>517.22</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7.80	7.40	28.30	200.55	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2.50	1.50	10.60	64.30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3.20	7.50	20.20	169.50	1	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.50</b>	<b>16.40</b>	<b>59.10</b>	<b>434.35</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1330</b>	<b>43.12</b>	<b>50.48</b>	<b>206.00</b>	<b>1464.87</b>		

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Директор: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

**8 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7.25	11.42	23.70	183.80	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2.50	1.50	10.60	64.30	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4.40	6.70	14.60	141.60	3	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>14.15</b>	<b>19.62</b>	<b>48.90</b>	<b>389.70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.50	0.13	9.80	41.70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>9.80</b>	<b>41.70</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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3.30	3.16	9.80	80.90	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7.50	4.80	13.90	100.10	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0.00	0.00	11.60	46.50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>14.11</b>	<b>8.44</b>	<b>55.90</b>	<b>326.72</b>		
<b>Полдник</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	150	4.90	4.30	14.00	118.30	85 а	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6.46</b>	<b>4.50</b>	<b>34.94</b>	<b>210.02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1285</b>	<b>35.22</b>	<b>32.69</b>	<b>149.54</b>	<b>968.14</b>		

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Директор: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

9 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>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6.30	8.32	19.80	112.62	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3.20	7.50	20.20	169.50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.50</b>	<b>15.82</b>	<b>51.30</b>	<b>327.12</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0.50	0.13	9.80	41.70	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>9.80</b>	<b>41.70</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1.90	3.80	6.20	61.20	47	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ),( говядина) №304	50/30	3.40	3.80	4.30	64.60	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6.20	4.60	28.00	182.70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0.00	0.00	11.60	46.50	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14.31</b>	<b>12.60</b>	<b>68.00</b>	<b>441.32</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	150	0.70	0.75	4.00	26.42	108	
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3.80	4.90	37.20	208.50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0.00	0.00	11.30	45.00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>4.50</b>	<b>5.65</b>	<b>52.50</b>	<b>279.92</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>28.81</b>	<b>34.20</b>	<b>181.60</b>	<b>1090.06</b>		

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

Директор: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

**10 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	4.50	2.60	24.30	134.00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2.50	1.50	10.60	64.30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4.40	6.70	14.60	141.60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.40</b>	<b>10.80</b>	<b>49.50</b>	<b>339.90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0.40	0.40	9.50	45.60	386	2016
<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	0.08	2.70	12.90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1.20	3.00	7.50	61.80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22.00	20.50	19.00	340.70	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0.00	0.00	11.60	46.50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1.56	0.20	9.64	46.72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1.25	0.20	8.26	39.60	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26.51</b>	<b>23.98</b>	<b>58.70</b>	<b>548.22</b>		
<b>Полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	100/30	10.10	9.20	26.20	209.60	154	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3.10	2.70	13.10	89.10	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>13.20</b>	<b>11.90</b>	<b>39.30</b>	<b>298.70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1230</b>	<b>51.51</b>	<b>47.08</b>	<b>157.00</b>	<b>1232.42</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.**

**ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>388.07</b>	<b>384.76</b>	<b>1685.50</b>	<b>11483.59</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>38.81</b>	<b>38.48</b>	<b>168.55</b>	<b>1148.36</b>

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.-640 с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор:**

---

**СОГЛАСОВАНО:**

**ДИРЕКТОР:** \_\_\_\_\_

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

