УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
_____

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

Согласовано
Директор

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	9,0	13,0	40,0	318,0	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**420**	**14,4**	**23,7**	**71,0**	**567,0**		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	2,5	5,0	8,2	81,6	67	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**750**	**25,6**	**23,6**	**103,4**	**731,5**		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**1,6**	**1,7**	**52,4**	**232,8**		
Всего за день:		**42,0**	**49,4**	**236,3**	**1 576,9**		

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

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,4	5,6	43,2	244,0	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
Итого за прием пищи:	**430**	**7,8**	**13,7**	**73,0**	**454,4**		
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 №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	9,6	9,5	14,9	207,3	289	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**640**	**17,9**	**12,4**	**91,8**	**569,0**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**3,8**	**4,9**	**51,2**	**264,3**		
Всего за день:		**30,3**	**31,2**	**230,7**	**1 350,3**		

"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			Энергети-ческая 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	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**415**	**8,2**	**14,3**	**70,3**	**456,3**		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,8	2,3	13,5	81,8	80	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	7,9	29,6	211,9	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**700**	**20,9**	**22,4**	**98,7**	**683,9**		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:	**250**	**7,4**	**3,8**	**44,6**	**236,2**		
Всего за день:		**37,3**	**40,7**	**228,3**	**1 439,0**		

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

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**415**	**11,4**	**9,9**	**61,9**	**385,4**		
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)	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**640**	**32,0**	**31,9**	**81,5**	**746,2**		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,6	394	2011
Итого за прием пищи:	**250**	**4,4**	**4,2**	**54,3**	**274,6**		
Всего за день:		**48,2**	**46,4**	**207,2**	**1 451,8**		

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

Утверждаю

Директор _____

Согласовано

Директор _____

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
Итого за прием пищи:	**425**	**8,2**	**9,6**	**49,4**	**322,9**		
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 ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
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
КИСЕЛЬ №247	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**710**	**27,8**	**21,5**	**119,8**	**788,8**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:	**250**	**7,9**	**8,5**	**54,6**	**327,3**		
Всего за день:		**44,7**	**39,8**	**238,5**	**1 501,6**		

"Утверждаю"
Директор _____

Согласовано
Директор _____

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

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**415**	**11,4**	**9,9**	**61,9**	**385,4**		
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	2,5	5,0	8,2	81,6	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,3	5,6	5,2	105,7	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	3,5	4,5	22,9	132,3	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**700**	**21,4**	**15,7**	**82,5**	**529,0**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
Итого за прием пищи:	**240**	**3,9**	**4,9**	**51,5**	**265,5**		
Всего за день:		**37,5**	**30,7**	**210,6**	**1 242,5**		

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

"Утверждаю"
Директор _____

Согласовано
Директор МКОУ ПЛОТНИКОВСКАЯ СШ

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	5,7	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
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**440**	**12,0**	**21,3**	**73,4**	**551,1**		
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)	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
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**710**	**27,5**	**20,7**	**111,9**	**750,3**		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**1,8**	**1,8**	**64,1**	**281,9**		
Всего за день:		**41,7**	**44,2**	**258,9**	**1 628,9**		

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

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
Итого за прием пищи:	**430**	**12,1**	**9,4**	**79,4**	**449,3**		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	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	4,9	7,9	29,6	211,9	205	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,3	0,0	29,0	117,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**720**	**22,7**	**22,5**	**116,9**	**764,1**		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
Молочный коктейль	200	3,1	2,8	9,0	308,1		
Итого за прием пищи:	**440**	**7,0**	**7,7**	**60,5**	**573,6**		
Всего за день:		**42,6**	**39,8**	**271,5**	**1 849,6**		

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 порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
Итого за прием пищи:	**440**	**9,1**	**12,6**	**54,2**	**376,4**		
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 КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,8	2,3	13,5	81,8	80	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	3,5	4,5	22,9	132,3	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**690**	**19,8**	**19,1**	**103,1**	**652,2**		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	**250**	**6,3**	**2,7**	**42,8**	**214,7**		
Всего за день:		**36,0**	**34,6**	**214,8**	**1 305,9**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**420**	**11,5**	**13,6**	**62,0**	**422,8**		
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)	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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,3	5,6	5,2	105,7	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	130	3,3	4,7	33,7	190,1	304	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**710**	**20,3**	**14,9**	**95,4**	**588,9**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397	2016
Итого за прием пищи:	**250**	**7,9**	**8,5**	**54,6**	**327,3**		
Всего за день:		**40,5**	**37,2**	**226,7**	**1 401,6**		

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	400,5	393,7	2 323,4	14 748,1
Среднее значение за период	40,1	39,4	232,3	1474,8

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.