

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



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

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР



актор



Ю-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Согласовано  
Директор

1 день

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ВЯЖКА/МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,8	9,8	30,0	238,5	168	2011	
КОФЕЛИНН НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011	
МАСЛО (ПОРЦИОНА) №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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11,7</b>	<b>19,5</b>	<b>56,1</b>	<b>456,2</b>			
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>			
<b>Обед</b>								
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 № 12,3,4,5		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011	
ТЕФЕЛИ 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	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20,9</b>	<b>20,4</b>	<b>77,1</b>	<b>580,5</b>			
<b>Полдник</b>								
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>50,1</b>	<b>223,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,6</b>	<b>42,0</b>	<b>192,8</b>	<b>1 305,8</b>			

СШ





Утверждено  
 Директор  
 «ОТДЕЛ»  
 Прием пищи, наименование блюда



Согласовано  
 Директор

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

2 день

Примечание	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
<b>Завтрак</b>								
КАША вязкая молочная из риса и пшени д.р.ужба №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙ) №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	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011	
Итого за прием пищи:	340	6,5	12,4	59,2	381,4			
<b>II Завтрак</b>								
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			
<b>Обед</b>								
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	8,3	8,2	12,9	155,5	289	2011	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	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	14,3	10,4	70,0	422,4			
<b>Полдник</b>								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2011	
Итого за прием пищи:	200	3,8	4,9	48,8	255,0			
Итого за день:		25,4	27,9	192,7	1 121,4			

Утверждено

Директор



Согласовано

Директор



3 дня

Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ВИСКОЗА №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
МАСЛО (ТОРЦИВИМ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>6,8</b>	<b>11,9</b>	<b>57,7</b>	<b>375,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
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 КРУПНОЙ №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	80	2011
КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛКОЖАЧНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,7</b>	<b>566,4</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2	40	2,6	0,2	21,8	93,9	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>5,7</b>	<b>2,8</b>	<b>34,8</b>	<b>183,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,1</b>		<b>35,2</b>	<b>183,9</b>		





4 день

Завтрак

Присм. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
КАША ЖЕЛТКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011	
МАСЛЮ (ПОРЦИЙМИ) №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:	335	9,3	8,1	50,3	314,3			

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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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:	500	26,5	23,9	59,3	550,1		

Подливки

ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	150	2,3	1,9	11,7	73,2	394	2011
Итого за прием пищи:	200	3,7	3,6	50,4	250,2		
Всего за день:		39,9	36,0	169,5	1 160,2		



5 день

Присем-питие, наименование блюда

Присем-питие, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Соль			
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №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	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011	
Итого за прием пищи:	335	6,6	8,7	41,5	277,3			
<b>II Завтрак</b>								
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			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая 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	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	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	23,2	18,8	91,5	632,6			
<b>Полдник</b>								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9		
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016	
Итого за прием пищи:	200	6,9	7,6	50,3	297,6			
Всего за день:		37,5	35,3	198,0	1 270,1			



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

6 день

Согласовано  
Директор



Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННА) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ТОРЦИАМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>50,3</b>	<b>314,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
(Лопица по столу (или отурет свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отурет соленый, или свежая отварная))							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЮВАТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,0	3,8	19,4	97,0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>12,8</b>	<b>62,9</b>	<b>398,3</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК №9	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>48,5</b>	<b>253,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,1</b>	<b>26,0</b>	<b>176,4</b>	<b>1 028,7</b>		





7 день

Применение рецептурных блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
<b>Завтрак</b>								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016	
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) №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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,7</b>	<b>18,2</b>	<b>59,5</b>	<b>455,9</b>			
<b>II Завтрак</b>								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>			
<b>Обед</b>								
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	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,2</b>	<b>598,9</b>			
<b>Подливки</b>								
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10		
КОМПОТ ИЗ СУПЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>59,9</b>	<b>264,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>38,8</b>	<b>213,1</b>	<b>1 364,8</b>			



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

8 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,4	5,1	27,6	177,4	175	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2	40	2,6	0,2	21,8	93,9	2	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,5</b>	<b>6,8</b>	<b>60,0</b>	<b>335,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
Омлет по сезону (или отрубя свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубя соленый, или свежая отарная)	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
ГЕФТЕЛИ 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	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	2011
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,6</b>	<b>20,6</b>	<b>92,5</b>	<b>636,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	2011
Молочный коктейль	200	3,1	2,8	9,0	308,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,9</b>	<b>7,7</b>	<b>57,5</b>	<b>561,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>35,3</b>	<b>224,7</b>	<b>1 596,5</b>		



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

9 день



	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИЙМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	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	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>11,7</b>	<b>46,3</b>	<b>330,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
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	1,7	10,1	61,4	80	2011
КОГТЕТА ГРУДЕННАЯ С БЕЛОКОЧАДНОЙ КАПУСТОЙ (говядина)	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,0	3,8	19,4	97,0	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (яблоки) №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,0</b>	<b>17,6</b>	<b>81,0</b>	<b>526,5</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2	40	2,6	0,2	21,8	93,9	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	150	2,3	1,9	11,7	73,2	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>33,5</b>	<b>167,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,2</b>	<b>31,6</b>	<b>175,5</b>	<b>1 087,0</b>		



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

10 день



Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Средняя энергетическая ценность, ккал			
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185		2011
МАСЛО (ГОРЯЧИМ) №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		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395		2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>50,3</b>	<b>314,3</b>			
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399		2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>			
<b>Обед</b>								
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	3,0	7,5	61,8	57		2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390		2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	110	2,5	4,0	28,5	160,9	304		2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,0</b>	<b>12,3</b>	<b>73,1</b>	<b>461,3</b>			
<b>Полдник</b>								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК №9		
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397		2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,6</b>	<b>50,3</b>	<b>297,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33,0</b>	<b>28,1</b>	<b>188,3</b>	<b>1 135,8</b>			

"Утверждаю"  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

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

Итого по примерному меню	Итого					
	б	ж	уг	ккал	ккал	ккал
Итого за период	334,2	335,9	1 914,7	12 258,0		
Среднее значение за период	33,4	33,6	191,5	1 225,8		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.  
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродолинформ, 2004. - 640с.  
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.