

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР



Директор "Муниципального центра  
"В.В. Перминова"

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

Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

№509  
СШ

Энергетическая  
ценность, ккал

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

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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,8	9,8	30,0	238,5	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	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	
<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 (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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №277	70	6,7	8,1	5,3	123,1	277	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>550</b>	<b>18,0</b>	<b>16,8</b>	<b>71,9</b>	<b>513,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	80	7,7	9,3	9,3	146,9	216	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ № 5	50	0,9	4,3	3,8	57,7	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,3</b>	<b>13,7</b>	<b>34,5</b>	<b>298,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,4</b>	<b>50,3</b>	<b>172,0</b>	<b>1 313,4</b>		

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

*В.В. Терещукова*

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,5</b>	<b>10,9</b>	<b>58,3</b>	<b>369,6</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>							
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 БОБОВЫМИ №87	150	3,3	3,2	9,8	80,9	87	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287,0	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,0	3,8	19,4	97,0	125	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>550</b>	<b>19,8</b>	<b>17,6</b>	<b>83,0</b>	<b>542,5</b>		
<b>Уплотненный Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №237	90/20	15,8	10,8	15,5	222,3	237	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>18,9</b>	<b>13,5</b>	<b>28,6</b>	<b>311,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,9</b>	<b>42,2</b>	<b>184,5</b>	<b>1 286,1</b>		

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

тверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



*Терещунова*

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	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>340</b>	<b>6,9</b>	<b>15,6</b>	<b>57,8</b>	<b>413,3</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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	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	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>17,9</b>	<b>20,4</b>	<b>76,7</b>	<b>566,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>17,0</b>	<b>9,7</b>	<b>63,8</b>	<b>410,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>45,8</b>	<b>213,0</b>	<b>1 452,3</b>		

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ 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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,4</b>	<b>11,8</b>	<b>50,4</b>	<b>351,7</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>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	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>500</b>	<b>26,5</b>	<b>23,9</b>	<b>59,3</b>	<b>550,1</b>		
<b>Уплотненный подник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	130	20,1	9,9	20,8	256,5	230	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,1	0,4	0,5	7,5	354	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	150	2,3	1,9	11,7	73,2	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>22,5</b>	<b>12,2</b>	<b>33,0</b>	<b>337,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>48,1</b>	<b>150,6</b>	<b>1 280,7</b>		

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

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: \_\_\_\_\_

5 день



*В. Терещукова*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	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	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>40,7</b>	<b>302,9</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 ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,2	6,6	53,6	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,5	4,8	13,9	129,0	319	2016
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>520</b>	<b>13,0</b>	<b>7,4</b>	<b>65,9</b>	<b>381,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>5,8</b>	<b>7,5</b>	<b>52,2</b>	<b>305,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,3</b>	<b>25,9</b>	<b>173,5</b>	<b>1 052,5</b>		

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

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: \_\_\_\_\_

*В.В. Терещукова*

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	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>340</b>	<b>9,4</b>	<b>11,8</b>	<b>50,4</b>	<b>351,7</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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	60	6,6	3,1	1,5	60,0	261	2016
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>540</b>	<b>14,7</b>	<b>11,0</b>	<b>59,9</b>	<b>365,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	80	7,7	9,3	9,3	146,9	216	2011
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ №100	30	1,3	2,3	2,8	37,6	ТТК №100	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>10,5</b>	<b>11,7</b>	<b>33,4</b>	<b>276,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,5</b>	<b>34,7</b>	<b>158,4</b>	<b>1 057,0</b>		

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

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



*Терещова*

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКА МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №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 (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	
<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>Уплотненный полдник</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	120	1,3	1,2	3,8	31,7	206	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>62,2</b>	<b>327,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,6</b>	<b>43,2</b>	<b>215,4</b>	<b>1 428,0</b>		



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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



*Терещук*

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКА 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	2,5	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>340</b>	<b>11,4</b>	<b>10,4</b>	<b>53,6</b>	<b>355,6</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>							
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287,0	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348,0	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205,0	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>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ №337	1	5,5	5	0,3	68,6	337	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	50	0,9	4,3	3,8	57,7	5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ №474	35	2,5	2,8	19,4	113,2	474	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>236</b>	<b>8,9</b>	<b>12,1</b>	<b>34,8</b>	<b>284,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>43,3</b>	<b>195,6</b>	<b>1 339,4</b>		

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,0</b>	<b>22,7</b>	<b>71,5</b>	<b>590,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №237	90/20	15,8	10,8	15,5	222,3	237	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	150	2,3	1,9	11,7	73,2	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>18,1</b>	<b>12,7</b>	<b>27,2</b>	<b>295,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>47,3</b>	<b>159,7</b>	<b>1 279,5</b>		



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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	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	
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>9,4</b>	<b>11,8</b>	<b>50,4</b>	<b>351,7</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>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</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
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	60	6,6	3,1	1,5	60,0	261	2016
РИС ОТВАРНОЙ № 304	110	2,5	4,0	28,5	160,9	304	
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>540</b>	<b>13,6</b>	<b>10,4</b>	<b>70,3</b>	<b>430,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,4	5,1	27,6	177,4	175	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ №474	35	2,5	2,8	19,4	113,2	474	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10,0</b>	<b>10,6</b>	<b>60,1</b>	<b>379,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,8</b>	<b>33,0</b>	<b>188,7</b>	<b>1 203,4</b>		

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	420,2	413,6	1 811,2	12 692,1
Среднее значение за период	42,0	41,4	181,1	1269,2

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. - 640с.

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