

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

ООО "Союз-К" *Исмаилов Р.Г.*

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:

ООО "Викторовское СС" *О. В. Терещук*

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

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

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	180	8,1	11,7	36,0	286,2	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
Итого за прием пищи:	410	14,3	21,7	71,7	551,3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
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	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №73	180	2,3	4,5	7,4	73,4	73	2016
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 277	70	6,7	8,1	5,3	123,1	277	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,9	7,9	29,6	211,9	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	670	19,1	21,1	88,8	619,0		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	90	8,7	10,5	10,3	165,3	229	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,1	5,2	4,5	69,2	5	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,2	0,0	13,7	55,8	412	2016
Итого за прием пищи:	360	12,3	15,9	43,6	361,3		
Всего за день:		46,1	59,0	213,6	1 577,3		

Утверждаю:

Согласовано:

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

Директор: _____

Директор: _____

2 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	180	4,9	5,0	39,0	219,6	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
Итого за прием пищи:	405	9,4	11,7	67,9	418,2		
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)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87	180	4,0	3,8	11,7	97,0	87	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №304	70/30	4,7	5,3	6,0	90,4	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,5	4,5	22,9	132,3	136	2016
КИСЕЛЬ №247	180	1,2	0,0	26,0	105,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	700	18,5	14,2	98,8	578,3		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №251	120/20	21,1	14,5	20,6	296,4	251	2016
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,1	3,6	17,4	118,8	416	2016
Итого за прием пищи:	320	25,3	18,1	38,0	472,2		
Всего за день:		54,0	44,1	219,4	1 531,3		

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

Утверждаю:

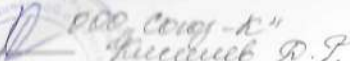
Директор:

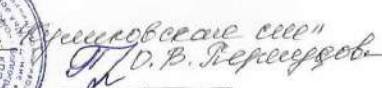
Согласовано:

Директор:

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	180	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,2	0,0	13,7	55,8	412	2016
Итого за прием пищи:	410	9,1	17,3	75,1	509,8		
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	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,6	2,1	12,1	73,6	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	80	8,7	4,1	2,20	80,0	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,3	5,5	33,2	215,6	165	2011
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	680	22,7	8,2	93,7	578,6		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	180	5,2	4,6	17,7	134,9	100	2016
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	40	2,8	3,2	22,2	129,3	474	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
Итого за прием пищи:	400	8,1	7,8	54,2	321,2		
Всего за день:		40,7	33,5	237,7	1 472,2		

Утверждаю: 
 Директор: _____

Согласовано: 
 Директор: _____

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

4 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	180	5,5	2,6	28,0	156,4	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,9	11,8	58,1	393,6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
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	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,3	3,6	9,0	74,3	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,4	27,3	25,3	454,3	321	
КИСЕЛЬ №247	180	1,2	0,0	26,0	105,0	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	620	33,0	31,5	92,5	787,2		
Уплотненный полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	150	23,2	11,5	24	295,9	230	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30	23,9	1,57	2,12	30,45	369	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,0	2,5	15,6	97,6	413	2016
Итого за прием пищи:	360	50,1	15,6	41,7	424,0		
Всего за день:		96,4	59,3	201,8	1 650,3		

Утверждаю:

Согласовано:

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

Директор: *С.С. Соколов*
Исметов Р.Р.

Директор: *А.Р. В. Терещков*
«Куликовская СШ»

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	180	5,2	4,6	17,7	134,9	100	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
Итого за прием пищи:	405	9,7	11,3	46,6	333,5		
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							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,4	2,7	7,9	64,5	135	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	160/30	14,1	9,0	20,3	219,0	315	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	610	19,8	12,2	70,0	471,5		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	180	4,9	5,0	39,0	219,6	175	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
Итого за прием пищи:	390	7,3	5,2	68,4	347,6		
Всего за день:		37,6	28,9	199,7	1 215,2		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

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

Директор:

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,5	2,6	28,0	156,4	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
Итого за прием пищи:	400	11,7	12,6	63,7	421,5		
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	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №73	180	2,3	4,5	7,4	73,4	73	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	80	8,7	4,1	2,20	80,0	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,5	4,5	22,9	132,3	136	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	680	19,6	13,7	78,7	495,1		
Удотенный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	90	8,7	10,5	10,3	165,3	229	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10	40	1,8	3,1	3,7	50,2	10	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
Итого за прием пищи:	340	12,9	13,8	43,4	343,5		
Всего за день:		45,0	40,3	200,5	1 322,7		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-6 лет

Директор:

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	180	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,1	3,6	17,4	118,8	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6	2	2016
Итого за прием пищи:	410	14,2	20,1	73,2	544,9		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
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	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №88	180	2,1	2,0	14,6	85,0	88	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,8	11,6	13,3	209,3	322	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 143	130	2,6	4,8	12,3	102,7	143	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,2	0,0	13,7	55,8	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	670	22,8	19,0	86,1	606,4		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №220	160	1,8	1,6	5,1	42,2	220	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 419	180	5,5	4,9	9,1	102,0	419	2016
Итого за прием пищи:	390	11,1	11,4	51,4	352,7		
Всего за день:		48,5	50,9	220,2	1 549,6		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

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

Директор:

8 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 из риса и пшеницы №175	180	4,9	5,0	39,0	219,6	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2016
Итого за прием пищи:	405	12,3	14,2	69,1	456,8		
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	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87	180	4,0	3,8	11,7	97,0	87	2016
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,0	5,8	16,7	100,1	319	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	650	18,1	10,2	74,6	406,5		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,1	5,2	4,5	69,2	5	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	40	2,8	3,2	22,2	129,3	474	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
Итого за прием пищи:	355	11,8	13,6	56,4	395,2		
Всего за день:		43,0	38,1	214,8	1 321,1		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

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

Директор:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	180	5,2	4,6	17,7	134,9	100	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0	411	2016
Итого за прием пищи:	410	8,5	12,1	52,2	361,4		
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							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,6	2,1	12,1	73,6	86	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №304	70/30	4,7	5,3	6,0	90,4	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,3	5,5	33,2	215,6	165	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	650	17,9	13,4	93,1	567,6		
Удотенный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	180	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,0	2,5	15,6	97,6	413	2016
Итого за прием пищи:	410	12,5	17,2	94,0	590,6		
Всего за день:		39,7	42,9	254,0	1 582,2		

Утверждаю:

Согласовано:

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

Директор:

ООО "Солж-К"
Киселев Р.Р.

Директор:

МБОУ "Куликовские ссш"
О.В. Герасимов

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,5	2,6	28,0	156,4	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,9	11,8	58,1	393,6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
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	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,3	3,6	9,0	74,3	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,4	27,3	25,3	454,3	321	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	620	31,8	31,5	80,5	738,0		
Уютный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №251	120/20	21,1	14,5	20,6	296,4	251	2016
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,1	3,6	17,4	118,8	416	2016
Итого за прием пищи:	320	25,2	18,1	38,0	415,2		
Итого за день:		70,3	61,7	186,1	1 592,4		

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	517,2	453,5	2 162,1	14 814,2
Среднее значение за период	51,7	45,3	216,2	1481,4

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 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.