

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:



МБОУ "Кузнецовская СШ"

Т. В. Перемудова

01.09.2015г.

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

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

1 день

1 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,8	9,8	30,0	238,5	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,5	1,5	10,6	64,3	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
Итого за прием пищи:	350	12,5	18,8	60,8	472,3		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №73	150	1,9	3,8	6,2	61,2	73	2016
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 277	50	4,8	5,8	3,8	87,9	277	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,1	6,7	25,0	179,3	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	530	14,1	16,7	67,5	474,5		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,7	9,3	9,3	146,9	229	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	50	0,9	4,3	3,8	57,7	5	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,2	0,0	11,4	46,5	412	2016
Итого за прием пищи:	310	11,1	13,8	39,6	322,1		
Всего за день:		38,1	49,7	177,4	1 314,5		
Утверждаю:							

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

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

Директор:

МБОУ, Куринская с/пс
О.В. Персудова

01.09.25

2 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
Итого за прием пищи:	345	8,5	10,9	58,3	369,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7		
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	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) №304	50/30	3,4	3,8	4,3	64,6	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,0	3,8	19,4	97,0	136	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	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	560	14,1	11,1	78,9	441,1		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №251	90/20	15,8	10,8	15,5	222,3	251	2016
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,1	2,7	13,1	89,1	416	2016
Итого за прием пищи:	260	18,9	13,5	28,6	311,4		
Всего за день:		42,0	35,6	175,6	1 163,8		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 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	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,2	0,0	11,4	46,5	412	2016
Итого за прием пищи:	350	7,7	14,9	62,5	429,4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7		
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	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,4	1,7	10,1	61,4	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	60	6,6	3,1	1,54	60,0	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	540	17,5	9,7	72,4	451,7		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	150	4,3	4,2	14,8	116,3	100	2016
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	35	2,5	2,8	19,4	113,2	474	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
Итого за прием пищи:	335	6,8	7,0	45,5	274,5		
Всего за день:		32,5	31,7	190,2	1 197,3		

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	3,1	24,3	134,0	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,5	1,5	10,6	64,3	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,4	11,3	49,5	339,9		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,2	3,0	7,5	61,8	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,0	20,5	19,0	340,7	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	27,6	23,9	71,9	601,1		
Уплотненный полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	130	20,1	9,9	20,8	256,5	230	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	20	15,9	1,04	1,4	20,3	369	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,3	1,9	11,7	73,2	413	2016
Итого за прием пищи:	300	38,3	12,8	33,9	350,0		
Всего за день:		77,7	48,4	164,8	1 336,6		

Утверждаю:

Согласовано:

01.09.15

Директор:

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

Директор:

МБОУ "Красноводская СШ" *О.В. Перегудова*

от 08.05

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	150	4,3	4,2	14,8	116,3	100	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
Итого за прием пищи:	345	8,7	10,9	40,7	302,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,2	6,6	53,6	135	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	120/15	10,6	6,8	15,0	164,0	315	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	475	14,5	9,3	51,7	352,3		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
Итого за прием пищи:	330	6,4	4,4	58,8	299,0		
Всего за день:		30,1	24,7	161,0	995,9		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

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

Директор:

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	150	4,5	3,1	24,3	134,0	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,5	1,5	10,6	64,3	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
Итого за прием пищи:	350	10,2	12,1	55,1	367,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7		
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	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №73	150	1,9	3,8	6,2	61,2	73	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	60	6,6	3,1	1,54	60,0	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,0	3,8	19,4	97,0	136	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	540	14,8	11,0	59,9	365,8		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,7	9,3	9,3	146,9	229	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10	30	1,3	2,3	2,8	37,6	10	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
Итого за прием пищи:	290	11,3	11,8	38,5	300,5		
Всего за день:		36,8	35,0	163,3	1 075,8		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

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

Директор:

Л.В. Кузнецова
О.В. Терещук 01.09.25

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	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,1	2,7	13,1	89,1	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,8	16,8	58,6	444,1		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №88	150	1,8	1,8	12,1	70,9	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	600	20,7	18,6	72,6	539,8		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №220	120	1,3	1,2	3,8	31,7	220	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 419	150	4,6	4,1	7,6	85,0	419	2016
Итого за прием пищи:	320	9,7	10,2	48,6	325,2		
Всего за день:		42,6	46,0	189,3	1 354,7		

Утверждаю:

Согласовано:

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

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			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,5	1,5	10,6	64,3	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2016
Итого за прием пищи:	345	11,0	12,4	57,6	388,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7		
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	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87	150	3,3	3,2	9,8	80,9	87	2016
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,5	4,8	13,9	129,0	319	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	520	14,1	8,3	56,5	357,5		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	50	0,9	4,3	3,8	57,7	5	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	35	2,5	2,8	19,4	113,2	474	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
Итого за прием пищи:	300	10,4	12,2	44,8	331,9		
Всего за день:		36,0	33,0	168,7	1 120,0		

Утверждаю:

Согласовано:

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

Директор:

Директор:

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	150	4,3	4,2	14,8	116,3	100	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,0	0,0	11,3	45,0	411	2016
Итого за прием пищи:	350	7,5	11,7	46,3	330,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,4	1,7	10,1	61,4	86	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №304	50/30	3,4	3,8	4,3	64,6	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №394	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	530	13,8	10,4	72,5	443,4		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,3	1,9	11,7	73,2	413	2016
Итого за прием пищи:	350	10,4	14,2	79,8	495,1		
Всего за день:		32,2	36,4	208,4	1 311,0		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор: _____

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

Директор: _____

И.В. Переловская
Т.В. Переловская 01.09.25

10 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	150	4,5	3,1	24,3	134,0	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,5	1,5	10,6	64,3	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,4	11,3	49,5	339,9		
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,2	3,0	7,5	61,8	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,0	20,5	19,0	340,7	321	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	26,5	23,9	59,3	550,1		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №251	90/20	15,8	10,8	15,5	222,3	251	2016
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,1	2,7	13,1	89,1	416	2016
Итого за прием пищи:	260	18,9	13,5	28,6	311,4		
Всего за день:		57,2	49,1	146,9	1 247,0		

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

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	425,1	389,7	1 745,7	12 116,6
Среднее значение за период	42,5	39,0	174,6	1211,7

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.