



Утверждено: директор ООО "Славия"
Озорокова Ю.М.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	160	6,0	6,5	27,1	195,9	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	40	3,1	1,2	20,6	104,8		
Итого за прием пищи:	402	9,3	11,3	57,7	379,8		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,3	10,9	8,5	173,0	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	22,2	18,8	105,5	689,9		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1,0	3,8	6,2	62,0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,5	23,5	1,5	157,0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	16,3	28,5	63,7	485,1		
Всего за день:		48,4	59,2	241,2	1 623,2		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	160	4,4	7,7	33,0	227,6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ с САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БАТОН	35	2,7	1,1	18,0	91,7		
Итого за прием пищи:	400	8,4	10,3	60,8	376,4		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Обед							
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0,8	1,8	5,3	43,1	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	7,0	4,2	125,0	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5,6	3,7	33,1	191,9	321,318	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	200	0,2	0,1	27,5	112,0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	690	21,5	16,6	105,1	672,0		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,8	5,2	16,7	139,4	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,0	4,5	27,6	163,5	2	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
Итого за прием пищи:	455	8,3	9,8	72,6	419,3		
Всего за день:		38,3	36,8	259,4	1 553,7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	4,3	5,0	28,0	178,5	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	400	11,0	9,2	60,8	374,1		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой) №80	180	1,8	2,0	12,2	74,3	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	16,2	21,0	18,2	327,1	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,1	0,1	23,2	95,6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	690	23,3	23,7	86,7	654,0		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,9	8,3	32,7	263,1	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,1	6,8	54,2	351	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/7	3,9	3,3	16,6	112,1	393	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	27,2	180,5	470	2011
Итого за прием пищи:	457	22,4	19,4	83,3	609,9		
Всего за день:		57,7	52,5	250,4	1 723,5		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

4 день

4 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	160	4,9	2,2	25,1	139,7	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	40	3,1	1,2	20,6	104,8		
Итого за прием пищи:	405	11,1	9,4	62,7	384,4		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,1	20,9	86,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	21,2	23,4	30,4	424,4	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	112,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	29,0	26,4	98,8	754,3		
Уплотненный полдник							
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351	2011
МАКАРОНИК №207	150	4,6	16,3	23,2	173,5	207	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛЮДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	470	11,3	19,0	81,9	472,3		
Всего за день:		51,5	54,9	264,3	1 997,0		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/8/20	2,3	5,8	27,5	178,4	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	460	8,2	10,9	57,0	367,7		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,3	11,4	15,2	216,9	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	200	0,2	0,1	27,5	112,0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	660	20,4	15,9	93,1	601,1		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	457	11,3	20,2	71,4	531,0		
Всего за день:		40,9	47,2	241,1	1 585,3		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	160	4,3	5,0	28,0	178,5	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
БАТОН	35	2,7	1,1	18,0	91,7		
Итого за прием пищи:	400	11,2	10,1	61,6	385,2		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308	70	12,5	1,0	6,2	84,0	308	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,3	4,8	33,0	208,3	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,1	0,1	23,2	95,6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	26,9	9,6	107,2	627,6		
Уплотненный полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	200	5,8	10,2	21,5	212,4	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,1	47,4	ТТК №6	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2,1	3,4	10,3	16,3	470	2011
Итого за прием пищи:	450	9,6	13,7	51,7	315,5		
Всего за день:		48,7	33,6	240,1	1 413,8		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецен-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	445	9,3	8,9	60,6	367,2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0,8	1,8	5,3	42,8	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	745	25,1	22,2	112,7	759,5		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,8	5,4	16,9	141,7	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/40	3,3	7,3	45,2	267,5	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	490	12,2	15,1	79,1	511,7		
Всего за день:		47,2	46,8	266,7	1 706,8		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	170	6,4	7,0	28,9	208,8	168	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	415	10,7	8,7	58,2	357,8		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,4	2,7	7,9	64,5	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	14,8	13,7	18,3	260,3	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	180	0,1	0,0	25,5	101,7	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	670	22,8	17,2	93,3	624,3		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1,0	3,8	6,2	62,0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,5	23,5	1,5	157,0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	16,3	28,5	63,7	485,1		
Всего за день:		50,8	54,6	234,8	1 552,7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	170	4,6	5,3	29,6	189,0	175	2011
	20/5/5	1,5	3,6	12,9	95,2	2	2011
	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394	2011
	400	9,0	11,4	58,2	377,1		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85	2011
	180	14,6	18,9	16,4	294,4	289	2011
	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
	650	23,1	23,4	70,1	598,0		
	Уплотненный полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,9	8,3	32,7	263,1	212	2011
	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351	2011
	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
	50	3,5	5,7	27,2	180,5	470	2011
Итого за прием пищи:	450	22,2	19,2	82,2	600,5		
Всего за день:		55,3	54,2	230,1	1 661,1		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180/2	5,2	4,6	17,7	134,6	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
Итого за прием пищи:	407	12,4	13,5	47,5	368,3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,7	50,4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	4,0	6,7	103,9	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5,6	3,7	33,1	191,9	321,318	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	670	22,0	14,1	98,4	617,9		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	452	11,5	18,8	73,9	527,9		
Всего за день:		46,5	47,0	234,1	1 582,5		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		б	ж	уг	ккал		
Итого за период		485,0	486,8	2 462,2	16 399,6		
Среднее значение за период		48,5	48,7	246,2	1640,0		

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. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.