

"Утверждаю"
Директор ООО "Славия"
«Славия»
Озрокова Ю.М.



"Согласовываю"
МБОУ «Берёзка»
Медведева

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного
возраста 1-3 лет, 12ч режим функционирования.**

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

1 день

Прим 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	130	4,9	5,2	21,9	158,2	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	352	6,6	8,9	41,6	283,3		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,3	6,6	53,8	135	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ЗВАРИАНТ) №287	50	6,6	7,8	6,1	123,6	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,2	3,5	26,3	157,0	205	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	
Итого за прием пищи:	530	15,2	14,0	71,8	482,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	130	4,7	3,9	36,7	203,7	188	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	410	11,0	8,3	74,5	421,5		
Всего за день:		32,9	31,3	205,3	1 258,6		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая №174	130	3,5	6,4	26,7	183,8	174
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ТТК №6
Итого за прием пищи:	355	6,3	8,0	46,2	286,9	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	73,5	399
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	73,5	
Обед						
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	25,8	324
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	50	6,6	5,0	3,0	89,3	256
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №302	110	4,8	3,1	28,0	162,1	302
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	150	0,2	0,1	20,6	84,0	381
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:	530	16,1	12,6	78,7	503,1	
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	3,9	12,7	105,2	94
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/20	3,2	7,3	32,4	216,0	2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376
Итого за прием пищи:	400	8,0	11,3	70,5	426,1	
Всего за день:		31,3	32,1	213,1	1 289,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения беспрепятственным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	23,1	148,5	175
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	ТТК №6
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,4	46,1	293,1	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	73,5	399
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	73,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой) №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	10,8	13,8	11,7	214,0	289
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,7	372
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	520	17,0	16,2	69,7	491,7	
Уплотненный полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	8,2	31,9	258,4	212
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397
Итого за прием пищи:	400	18,3	13,4	54,2	415,3	
Всего за день:		44,9	38,2	187,7	1 273,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	129,7	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	350	8,3	8,0	45,9	293,3		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, 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	11,6	67,9	77	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	17,7	19,5	25,3	353,7	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	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:	540	24,2	21,8	79,8	616,5		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,7	1,5	4,2	34,3	324	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ №207	150	4,5	6,3	23,2	172,9	207	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	415	9,2	8,4	68,1	402,1		
Всего за день:		41,8	38,3	211,2	1 383,7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 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			
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/15	2,3	3,7	24,2	143,8	2
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150/8	0,0	0,0	7,9	31,4	392
Итого за прием пищи:	358	6,6	7,5	46,9	287,8	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	73,5	399
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	73,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, 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	2,9	7,5	61,8	57
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	130	10,7	9,8	13,3	188,0	302
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	150	0,2	0,1	20,6	84,0	381
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:	520	17,0	13,3	72,7	482,2	
Уплотненный полдник						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,2	7,2	31,0	213,6	174
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6
Итого за прием пищи:	400	10,1	17,5	56,2	439,1	
Всего за день:		34,6	38,5	193,5	1 282,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

6 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	23,1	148,5	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	15	1,1	0,1	7,3	34,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,4	46,1	292,3		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	73,5	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	73,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308	50	8,9	0,7	4,4	60,0	308	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,0	27,9	175,9	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,7	372	2004
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:	525	20,0	7,5	79,7	469,4		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ №190	150	5,0	4,2	32,1	186,0	190	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	400	9,8	9,3	54,3	341,8		
Всего за день:		39,4	25,4	197,8	1 177,0		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	129,7	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0,0	8,1	33,2	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	358	7,5	5,9	50,8	292,2		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8		
Обед							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	25,8	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,2	8,3	8,2	141,2	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,2	3,5	26,3	157,0	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	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:	580	18,5	16,3	85,7	569,0		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	3,9	12,7	105,2	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/20	3,2	7,3	32,4	216,0	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395	2011
Итого за прием пищи:	400	10,4	13,4	60,5	414,0		
Всего за день:		37,0	30,7	207,3	1 287,0		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

8 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	130	4,9	5,2	21,9	158,2	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	365	8,4	6,9	46,3	284,2		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	73,5	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	73,5		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,7	50,8	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,6	67,9	77	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383	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:	540	18,1	16,0	72,0	508,3		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	130	4,7	3,9	36,7	203,7	188	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	400	7,6	5,9	80,6	411,2		
Всего за день:		35,0	29,0	216,6	1 277,2		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	22,8	147,4	175
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	ТТК №6
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,4	45,8	294,0	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	73,5	399
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	73,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	10,8	13,8	11,7	214,0	289
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,6	398
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:	515	16,1	16,7	56,8	449,4	
Уплотненный полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	8,2	31,9	258,4	212
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397
Итого за прием пищи:	400	18,3	13,3	54,1	414,2	
Всего за день:		44,0	38,6	174,4	1 231,1	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

10 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	140	4,0	3,6	13,8	104,8	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	20/5/5	2,7	5,2	9,7	101,1	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395	2011
Итого за прием пищи:	350	9,5	11,0	38,9	293,7		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,7	1,5	3,4	30,4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	50	6,9	2,7	4,8	74,1	255	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №302	110	4,8	3,1	28,0	162,1	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ №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:	530	16,4	10,5	73,8	463,1		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,2	7,2	31,0	213,6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	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:	400	8,7	14,7	61,2	427,5		
Всего за день:		34,7	36,3	191,3	1 261,1		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	375,1	343,4	2 005,3	12 781,5
Среднее значение за период	37,5	34,3	200,5	1278,5

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.