



«Согласовываю»

Заведующий МБДОУ «ГДС «Сказка»

*Омарова* / Н.Б. Омарова

«30» 12 2022 г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Славия»

*[Signature]* / Ю.М. Озрокова

«30» 12 2022 г.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного  
возраста 3-7 лет, 12ч 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			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>9,3</b>	<b>11,3</b>	<b>57,7</b>	<b>379,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22,2</b>	<b>18,8</b>	<b>105,5</b>	<b>689,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,3</b>	<b>28,5</b>	<b>63,7</b>	<b>485,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,4</b>	<b>59,2</b>	<b>241,2</b>	<b>1 623,2</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>10,3</b>	<b>60,8</b>	<b>376,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>20,9</b>	<b>86,0</b>		
<b>Обед</b>							
ПЮРЕ 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 ПЮРЕ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,5</b>	<b>16,6</b>	<b>105,1</b>	<b>672,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>8,3</b>	<b>9,8</b>	<b>72,6</b>	<b>419,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,3</b>	<b>36,8</b>	<b>259,4</b>	<b>1 553,7</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>9,2</b>	<b>60,8</b>	<b>374,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>23,3</b>	<b>23,7</b>	<b>86,7</b>	<b>654,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>457</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>83,3</b>	<b>609,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,7</b>	<b>52,5</b>	<b>250,4</b>	<b>1 723,5</b>		

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

**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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,1</b>	<b>9,4</b>	<b>62,7</b>	<b>384,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>20,9</b>	<b>86,0</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>26,4</b>	<b>98,8</b>	<b>754,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351	2011
МАКАРОННИК №207	150	4,6	16,3	23,2	173,5	207	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,3</b>	<b>19,0</b>	<b>81,9</b>	<b>472,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>54,9</b>	<b>264,3</b>	<b>1 997,0</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>8,2</b>	<b>10,9</b>	<b>57,0</b>	<b>367,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,4</b>	<b>15,9</b>	<b>93,1</b>	<b>601,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>457</b>	<b>11,3</b>	<b>20,2</b>	<b>71,4</b>	<b>531,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,9</b>	<b>47,2</b>	<b>241,1</b>	<b>1 585,3</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,2</b>	<b>10,1</b>	<b>61,6</b>	<b>385,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,9</b>	<b>9,6</b>	<b>107,2</b>	<b>627,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>51,7</b>	<b>315,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>33,6</b>	<b>240,1</b>	<b>1 413,8</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>60,6</b>	<b>367,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>25,1</b>	<b>22,2</b>	<b>112,7</b>	<b>759,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>12,2</b>	<b>15,1</b>	<b>79,1</b>	<b>511,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>46,8</b>	<b>266,7</b>	<b>1 706,8</b>		



**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,7</b>	<b>8,7</b>	<b>58,2</b>	<b>357,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,8</b>	<b>17,2</b>	<b>93,3</b>	<b>624,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,3</b>	<b>28,5</b>	<b>63,7</b>	<b>485,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>54,6</b>	<b>234,8</b>	<b>1 552,7</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	170	4,6	5,3	29,6	189,0	175	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/5/5	1,5	3,6	12,9	95,2	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,0</b>	<b>11,4</b>	<b>58,2</b>	<b>377,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	180	14,6	18,9	16,4	294,4	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	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>650</b>	<b>23,1</b>	<b>23,4</b>	<b>70,1</b>	<b>598,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,9	8,3	32,7	263,1	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,9	5,7	44,8	351	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	27,2	180,5	470	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,2</b>	<b>19,2</b>	<b>82,2</b>	<b>600,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>54,2</b>	<b>230,1</b>	<b>1 661,1</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>12,4</b>	<b>13,5</b>	<b>47,5</b>	<b>368,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>							
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 СУШЕНЫХ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,0</b>	<b>14,1</b>	<b>98,4</b>	<b>617,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>11,5</b>	<b>18,8</b>	<b>73,9</b>	<b>527,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>47,0</b>	<b>234,1</b>	<b>1 582,5</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>485,0</b>	<b>486,8</b>	<b>2 462,2</b>	<b>16 399,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>48,5</b>	<b>48,7</b>	<b>246,2</b>	<b>1640,0</b>

Сборник рецептур 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 рецептур 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.