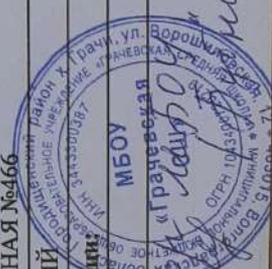


Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

1 день

Применение 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		



Ирина Владимировна Мимо О.В.

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	№ рецептуры	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							
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	
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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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 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							
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
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	
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	№ рецептуры	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
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	№ рецептуры	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
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
Итого за прием пищи:	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
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
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	
Итого за прием пищи:	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
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
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	№ рецептуры	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 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	
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		

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

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. 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.