

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №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	20	1,6	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>6,7</b>	<b>9,4</b>	<b>42,2</b>	<b>289,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №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)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>71,8</b>	<b>482,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,8	2,9	4,7	46,5	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>24,2</b>	<b>56,8</b>	<b>406,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,9</b>	<b>48,2</b>	<b>185,1</b>	<b>1 246,8</b>		



Директор  
 И.В.Васильева  
 Имя: О.В.

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 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	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
БАТОН	20	1.6	0.6	10.3	52.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>6.7</b>	<b>9.4</b>	<b>42.2</b>	<b>289.7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №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)	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 (2ВАРИАНТ) №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15.2</b>	<b>14.0</b>	<b>71.8</b>	<b>482.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0.8	2.9	4.7	46.5	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5.6	20.1	1.1	117.8	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	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.4</b>	<b>24.2</b>	<b>56.8</b>	<b>406.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.9</b>	<b>48.2</b>	<b>185.1</b>	<b>1,246.8</b>		

**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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	130	3.5	6.4	26.7	183.8	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	20	1.6	0.6	10.3	52.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6.4</b>	<b>8.5</b>	<b>46.8</b>	<b>293.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.8	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>17.4</b>	<b>71.8</b>		
<b>Обед</b>							
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 РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	50	6.6	5.0	3.0	89.3	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4.7	3.1	28.0	162.3	321.318	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	150	0.2	0.1	20.6	84.0	381	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>530</b>	<b>16.0</b>	<b>12.6</b>	<b>78.7</b>	<b>503.3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0.4	0.1	25.4	104.9	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.0</b>	<b>11.3</b>	<b>70.5</b>	<b>426.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.5</b>	<b>32.5</b>	<b>213.4</b>	<b>1,294.5</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным 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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>8.4</b>	<b>46.1</b>	<b>293.1</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)	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	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	10.8	13.8	11.7	214.0	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.7	372	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.0</b>	<b>16.2</b>	<b>69.7</b>	<b>491.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13.5	8.2	31.9	258.4	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.1	3.4	26.9	351	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2.1	3.4	16.3	108.3	470	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	3.9	3.3	16.6	112.1	393	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>20.0</b>	<b>16.0</b>	<b>68.2</b>	<b>505.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.7</b>	<b>40.8</b>	<b>203.6</b>	<b>1,376.0</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
БАТОН	15	1.2	0.5	7.7	39.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.4</b>	<b>8.4</b>	<b>46.3</b>	<b>299.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0.1	0.1	17.4	71.8	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>17.4</b>	<b>71.8</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24.2</b>	<b>21.8</b>	<b>79.8</b>	<b>616.5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
МАКАРОННИК №207	150	4.6	16.3	23.2	173.5	207	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.1	3.4	26.9	351	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.8</b>	<b>17.9</b>	<b>64.8</b>	<b>383.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.5</b>	<b>48.2</b>	<b>208.3</b>	<b>1,370.9</b>		

**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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4.3	3.8	14.8	112.6	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/15	2.3	3.7	24.2	143.8	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150/8	0.0	0.0	7.9	31.4	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>6.6</b>	<b>7.5</b>	<b>46.9</b>	<b>287.8</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)	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	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	130	10.7	9.8	13.3	188.0	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	150	0.2	0.1	20.6	84.0	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>520</b>	<b>17.0</b>	<b>13.3</b>	<b>72.7</b>	<b>482.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4.2	7.2	31.0	213.6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3.4	4.3	0.0	53.0	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	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.1</b>	<b>17.5</b>	<b>56.2</b>	<b>439.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.7</b>	<b>38.5</b>	<b>195.4</b>	<b>1,294.6</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	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
БАТОН	15	1.2	0.5	7.7	39.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.8</b>	<b>8.8</b>	<b>46.5</b>	<b>303.0</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)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20.0</b>	<b>7.5</b>	<b>79.7</b>	<b>469.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 137	180	5.2	9.2	19.4	191.2	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	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>420</b>	<b>8.9</b>	<b>12.7</b>	<b>49.5</b>	<b>294.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>29.2</b>	<b>195.3</b>	<b>1,152.2</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>7.5</b>	<b>5.9</b>	<b>50.8</b>	<b>292.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18.5</b>	<b>16.3</b>	<b>85.7</b>	<b>569.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.4</b>	<b>13.4</b>	<b>60.5</b>	<b>414.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.0</b>	<b>36.2</b>	<b>211.3</b>	<b>1,343.6</b>		



**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			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8.4</b>	<b>6.9</b>	<b>46.3</b>	<b>284.2</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)	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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.0</b>	<b>14.2</b>	<b>64.0</b>	<b>456.3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0.8	2.9	4.7	46.5	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5.6	20.1	1.1	117.8	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	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.4</b>	<b>24.2</b>	<b>56.8</b>	<b>406.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.8</b>	<b>45.5</b>	<b>186.7</b>	<b>1,232.7</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3.5	4.3	22.8	147.4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>8.4</b>	<b>45.8</b>	<b>294.0</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)	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	10.8	13.8	11.7	214.0	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0.5	0.2	15.1	73.6	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>515</b>	<b>16.1</b>	<b>16.7</b>	<b>56.8</b>	<b>449.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13.5	8.2	31.9	258.4	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.1	3.4	26.9	351	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2.1	3.4	16.3	108.3	470	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.6	112.1	397	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>20.0</b>	<b>16.0</b>	<b>68.2</b>	<b>505.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.8</b>	<b>41.2</b>	<b>190.4</b>	<b>1,334.6</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>11.0</b>	<b>38.9</b>	<b>293.7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №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	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4.7	3.1	28.0	162.3	321.318	2014
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16.3</b>	<b>10.5</b>	<b>73.8</b>	<b>463.3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.7</b>	<b>14.7</b>	<b>61.2</b>	<b>427.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>36.8</b>	<b>188.2</b>	<b>1,252.9</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей раннего возраста 1-3 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>385.7</b>	<b>397.2</b>	<b>1,977.7</b>	<b>12,898.8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>38.6</b>	<b>39.7</b>	<b>197.8</b>	<b>1289.9</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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.