



**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>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<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 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.



**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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		

## 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>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<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 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. Скурхин И.М., Тутельян В.А.