

Утверждаю:
Директор ООО «Союз-К»



10-ти дневное меню для обеспечения
бесплатным питанием детей
дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:
М.П. Директор СП: _____
«Профессиональное образование»
Школа № _____



Утверждено: 
 Директор



10-ти дневное меню для обеспечения беспилитным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Принес пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	430	13,4	17,9	68,6	503,8		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЦИН ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	726	26,7	22,5	99,2	713,4		
Подник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
Итого за прием пищи:	250	5,3	5,0	55,4	290,2		
Всего за день:		45,8	45,8	232,7	1553,0		

Согласовано: 
 Директор



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:
 Директор _____



2 день

Присем пищи, наименование блюда

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за присем пищи:	447	10,3	11,8	44,1	330,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за присем пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, свежая отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8	289	2011
КИСЕЛЬ №376	180	0,4	0,0	25,2	102,7	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за присем пищи:	640	29,6	28,8	86,7	722,2		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
Итого за присем пищи:	250	4,5	5,2	57,4	306,6		
Всего за день:		45,2	46,0	202,9	1 422,3		

Согласовано:

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:

Директор



3 день

Присем пищи, наименование блюд

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №66	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за присем пищи:	439	8,9	13,6	70,7	455,5		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за присем пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, свежая отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	80	8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за присем пищи:	700	18,6	10,4	85,5	513,4		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
Итого за присем пищи:	250	3,2	2,6	60,7	278,6		
Всего за день:		31,5	26,8	231,6	1 310,1		

Согласовано:
Директор



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:
Директор:



4 день

Присем пиши, наименование блюда

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
200/5		6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
МАСЛО (ПЛОСКОСЛОЙ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Итого за присем пиши:	440	11,3	9,2	61,2	377,4		

П Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
100		0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за присем пиши:	100	0,9	0,2	7,9	41,7		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
50		0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за присем пиши:	727	21,2	20,4	94,0	655,0		

Подлник

БАФЛИ	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (яблоко) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
Итого за присем пиши:	250	1,9	1,8	67,0	293,4		
Всего за день:		35,3	31,6	230,1	1 367,5		



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:

Директор:



5 день



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИЙМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	447	10,3	11,8	44,1	330,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, свежая отварная)							
	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
КИСЕЛЬ № 376	180	0,4	0,0	25,2	102,7	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	32,4	30,9	91,5	782,3		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	57,4	306,6		
Всего за день:		48,0	48,1	207,7	1 482,4		

10-ти дневное меню для обеспечения беслактным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:
Директор



6 день

Пример пищи, наименование блюда

Завтрак

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	441	10,7	12,0	63,3	416,0		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		

Обед

Овощи по сезону (отруби свежие, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, свежая отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	80	8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6	125	2011
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	17,8	12,2	76,5	490,6		

Полдник

КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ТРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	250	3,2	2,6	60,7	278,6		
Всего за день:		32,5	27,0	215,2	1247,8		

Одобрено:
Директор
[Подпись]



Утверждено: 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Директор



Согласовано:

Директор



Присем пиши, наименование блюд	7 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174		200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
МАСЛО (ТОРЦИЗМИ) №6		10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за присем пищи:		450	12,7	20,6	77,5	564,4		
II Завтрак								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368		100	1,5	0,5	21,0	96,0	368	2011
Итого за присем пищи:		100	1,5	0,5	21,0	96,0		
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)		50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82		200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302		150	12,5	11,5	15,1	216,6	302	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180	0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за присем пищи:		640	20,0	14,3	73,7	505,6		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (яблоко) №376		200	0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
Итого за присем пищи:		250	1,9	1,8	67,0	293,4		
Всего за день:			36,1	37,2	239,2	1 459,4		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

8 день

Утверждено:
Директор



Согласовано:
Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,8	6,7	36,7	236,3	175	2011
СЫР (ТОРЦИЗЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	14,1	12,2	73,2	466,0		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (отруев свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруев соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
КИСЕЛЬ № 376	180	0,4	0,0	25,2	102,7	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	695	21,3	18,6	113,6	713,7		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	398	2011
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	57,4	306,6		
Всего за день:		40,7	36,2	258,9	1 548,9		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:

Директор

9 день

Согласовано:

Директор

«С/ОЗ» Прием пищи, наименование блюда

«С/ОЗ» Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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 МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	452	9,1	12,6	49,7	358,8		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соевый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №80	200	1,9	2,2	13,5	81,9	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8	289	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (яблоко) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640	29,6	28,8	84,7	715,2		

Полдник

ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	246	3,2	2,4	47,5	224,7		

Всего за день:		42,7	44,0	196,6	1361,3		
-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:

Директор



10 день

Согласовано:

Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАЛЕНАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	455	12,3	12,9	66,8	440,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (отрупец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отрупец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	180	0,1	0,0	21,4	87,8	699	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	
Итого за прием пищи:	640	32,1	31,9	88,9	778,2		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	250	1,4	1,7	54,2	238,9		
Всего за день:		46,6	46,7	224,6	1 520,3		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:

Директор

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	ул	ккал
Итого за период	404,4	389,2	2 239,6	14 273,1
Среднее значение за период	40,4	38,9	224,0	1427,3

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Сухрихин И.М., Тугельян В.А.

