

Согласовано: *Светлана Владимировна В.Т.*
директор МДОУ "Котельничская ШШ"



Утверждено: директор ООО "Славия"
Ю.М. Озорокова

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

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

1 день.

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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 (ПОРЦИЙНИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	20	1,6	0,6	10,3	52,4		
Итого за прием пищи:	352	6,7	9,4	42,2	289,7		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №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)	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	
Итого за прием пищи:	530	15,2	14,0	71,8	482,0		
Уютный полдник							
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	
Итого за прием пищи:	400	13,4	24,2	56,8	406,7		
Всего за день:		35,9	48,2	185,1	1 246,8		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	130	3,5	6,4	26,7	183,8	174
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
БАТОН	20	1,6	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	355	6,4	8,5	46,8	293,3	
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8	
Обед						
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	25,8	324
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	50	6,6	5,0	3,0	89,3	256
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4,7	3,1	28,0	162,3	321,318
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	150	0,2	0,1	20,6	84,0	381
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:	530	16,0	12,6	78,7	503,3	
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	3,9	12,7	105,2	94
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/20	3,2	7,3	32,4	216,0	2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376
Итого за прием пищи:	400	8,0	11,3	70,5	426,1	
Всего за день:		30,5	32,5	213,4	1 294,5	

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

3 день

Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г						Углеводы, г
		Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак								
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		
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,4	46,1	293,1			
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (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		
Итого за прием пищи:	520	17,0	16,2	69,7	491,7			
Уплотненный полдник								
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 ЛИМОННОМ №393	180/107	3,9	3,3	16,6	112,1	393	2011	
Итого за прием пищи:	407	20,0	16,0	68,2	505,7			
Всего за день:		46,7	40,8	203,6	1 376,0			

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			
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6 2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАШНАЯ) №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	
Итого за прием пищи:	350	8,4	8,4	46,3	299,2	
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372 2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8	
Обед						
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
Итого за прием пищи:	540	24,2	21,8	79,8	616,5	
Удлиненный полдник						
МАКАРОНИКИ №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
Итого за прием пищи:	400	8,8	17,9	64,8	383,4	
Всего за день:		41,5	48,2	208,3	1 370,9	

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/15	2,3	3,7	24,2	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150/8	0,0	0,0	7,9	392	2011
Итого за прием пищи:	358	6,6	7,5	46,9		287,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	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)	30	0,5	0,1	2,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	130	10,7	9,8	13,3	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	150	0,2	0,1	20,6	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	520	17,0	13,3	72,7		482,2
Удотенный полдник						
КАША вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	31,0	174	2011
Сыр (порциями) №7	15	3,4	4,3	0,0	7	2011
МАСЛО (порциями) №6	8	0,0	5,8	0,1	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	400	10,1	17,5	56,2		439,1
Всего за день:		34,7	38,5	195,4		1 294,6

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				
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	350	8,8	8,8	46,5	303,0		
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							
Опции по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, селедка 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
КОМПЛОТ 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	
Итого за прием пищи:	525	20,0	7,5	79,7	469,4		
Уплотненный полдник							
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
Итого за прием пищи:	420	8,9	12,7	49,5	294,3		
Всего за день:		38,7	29,2	195,3	1 152,2		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0,0	8,1	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМ) №6	5	0,0	3,6	0,0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	358	7,5	5,9	50,8	292,2	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338	150	0,6	0,6	14,3	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед						
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,2	8,3	8,2	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,2	3,5	26,3	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	580	18,5	16,3	85,7	569,0	
Удлиненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4,4	3,9	12,7	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/20	3,2	7,3	32,4	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	395	2011
Итого за прием пищи:	400	10,4	13,4	60,5	414,0	
Всего за день:		37,0	36,2	211,3	1 343,6	

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			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	168	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	365	8,4	6,9	46,3	284,2	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	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)	30	0,5	0,1	2,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,3	6,6	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	150	0,1	0,0	21,1	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	520	17,0	14,2	64,0	456,3	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,8	2,9	4,7	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	400	13,4	24,2	56,8	406,7	
Всего за день:		39,8	45,5	186,7	1 232,7	

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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,4	45,8	294,0		
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)	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	
Итого за прием пищи:	515	16,1	16,7	56,8	449,4		
Уплотненный полдник							
ЛАШЕВНИК 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
Итого за прием пищи:	410	20,0	16,0	68,2	505,7		
Всего за день:		45,8	41,2	190,4	1.334,6		

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

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	350	9,5	11,0	38,9	293,7		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №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	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 ПОРЕ 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	
Итого за прием пищи:	530	16,3	10,5	73,8	463,3		
Уплотненный полдник							
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 ЛИМОННОМ №393	180/107	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:	400	8,7	14,7	61,2	427,5		
Всего за день:		35,1	36,8	188,2	1 252,9		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого	б	ж	уг.	ккал			
Итого за период	385,7	397,2	1 977,7	12 898,8			
Среднее значение за период	38,6	39,7	197,8	1289,9			

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.