

«Согласовано»

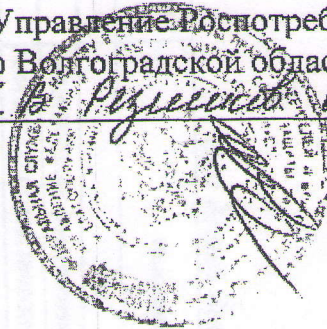
начальник отдела по образованию
Администрации Городищенского
муниципального района
О.А. Рассадникова



«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Е. В. Руденко 01.11.19г.

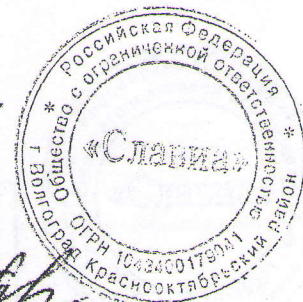


Примерное десятидневное меню (со свежими овощами) для
организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с
12 часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения

*Утверждено
Директор МБОУ «Каменская СШ»*



~~ООО «СЛАВИЯ»
Директор Никитенко С.В.
(подпись)~~



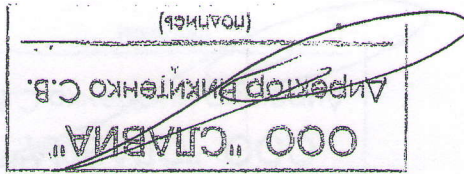


ООО «СЛАВИЯ»
 Директор Пидотенко С.В.
 (подпись)

РЕЖИМНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 1								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) № 185	180/6	3,3	5,8	22,2	153,8	0	185
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/107	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0	6
2-й завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед								
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯ)	40	1,93	0,05	1,6	6	6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ) НА М/Б	200	1,6	2,2	11,7	102,6	6,6	80
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	19,6	5	17,4	292,9	6,8	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Уплотненный Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,3	18,1	25,7	370,5	0,36	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	1,8	5,3	40,6	0,13	351
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МАСЛО	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,74	4,9	32,7	193,2	0	467
Итого за 1 день			74,86	57,43	238,81	1906,7	27,98	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (лечевой)	220г	6,2	5,7	20,4	157,8	1,01	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,5	3,1	15,08	102,7	1,6	394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	10,9	0,2	115,5	0	6
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА,	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54	401
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,7	83,6	6,6	62
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80г	12,48	12,87	12,63	239	0,12	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	4,9	14,1	112,65	25,7	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Уплотненный Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1шт	5,08	4,6	0,26	63	0	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,47	7,1	6,1	95,2	5,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180г	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0	
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51	454
Итого за 2 день			54,35	66,38	218,07	1749,75	48,91	

ПЕЧИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



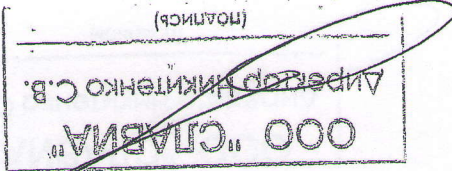
ООО «СЛАВИНА»
Директор Никитенко С.В.
(подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы
День 3 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84	220/2	6,63	6,1	18,96	1,01	94	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,2	3,6	17,3	1,6	397	
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	0,07	7	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	38,5	6	
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	399	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)НА КИ	200	4,39	4,2	13,06	137,8	4,65	81
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	18,9	41,5	401	0,51	304
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0	22,3	69,4	0,07	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Уплотненный Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150/10	22,29	15,4	29,7	346,15	0,32	236
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МЕСИВ	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0	
Итого за 3 День			72,84	67,03	232,37	1865,85	21,77	

ПЕЧАТНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Примен пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	220	5,3	5,6	145,64	1	94	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	41	2,83	393	
	БАТОН	20	1,53	0,6	52,4	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	77	0	6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	36	0,07	7	
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,4	10,8	152,1	0,54	401	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,49	4,9	10,36	91,8	8,2	57
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,64	3,89	13,46	222,1	0,14	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	6,6	12,7	1,27	146,54	0,12	215
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,47	7,1	6,1	95,2	5,6	134
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0		
Итого за 4 день			54,91	63,98	192,55	1654,23	43,55	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ПОЛДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



ООО "СЛАВНА"
 Андрей Никитенко С.В.
 (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) №185	180/5	4,04	4,32	27,5	164,7	0 185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,5	3,1	15,08	102,7	1,6 394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07 7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0 6
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, УТРОМ	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54 401
Обед	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯ)	40	1,93	0,05	1,6	6	6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КУБ	200	1,6	2,2	11,7	102,6	6,6 80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	12,32	3,02	20,88	260	9,24 302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4 376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34 265
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	155	3,5	3,74	34,69	186	0,6 166
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	9	0	18,18	76,8	3,6 399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0
Итого за 5 дней			64,85	42,66	238,06	1699,3	28,99

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

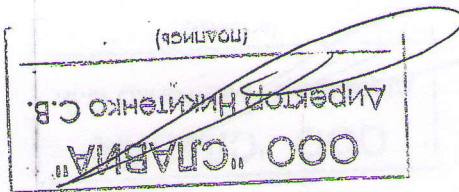
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



ООО "СЛАВА"
Адрес: р.п. Никитенко С.В.
(подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	180/5	2,8	3,43	23,2	134,8	0 185
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПЛОДАМИ	190/10	0,06	0,02	10,55	42,2	0,03 392
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	10,9	0,2	115,5	0 6
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН, МАЛИНА)	150	0,6	0,6	14,7	66	15 368
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	200	4,09	4,28	12,9	106,6	4,65 81
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	5,89	6,46	7,45	198,5	0,57 286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	50	0,81	2,94	3,52	43,75	0,64 356
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,57	5,79	38,5	240	0 165
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72 372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	1,2	102	0
Полдник	ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	150	3,95	4,17	33,15	202	0,44 190
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,36	4	30,45	0,09 351
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, ИСЛАМ	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54 401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51 454
Итого за 6 дней			47,32	57,01	249,65	1903,5	28,19

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (со свежими овощами)
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования.

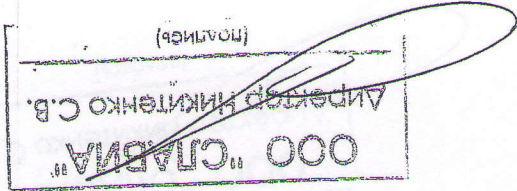


Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 7								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180/5	3,88	3,58	28,13	160,3	0	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,12	2,67	14,17	93,3	1,3	385
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	10,9	0,2	115,5	0	6
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МАСЛО	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54	401
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	160	15,31	7,3	36,01	271	5,6	282
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Полдник	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	80	10,5	4,6	12,1	132	1,92	285
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 336	150	3,1	4,9	14,1	112,65	25,7	336
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	5,24	4,9	43,09	241,6	0	473
Итого за 7 дней			60,15	55,05	266,92	1825,25	63,06	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

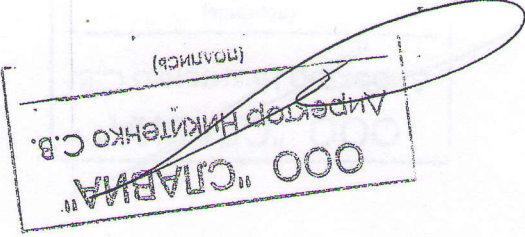
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



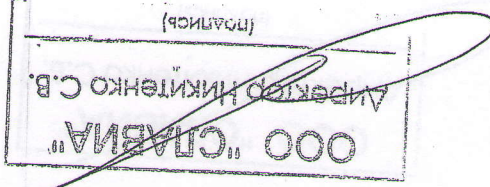
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г			
День 8 Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/164	8,25	8,14	34,4	243,88	0,03
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,5	3,1	15,08	102,7	1,5
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	10,9	0,2	115,5	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б №77	200	1,88	2,26	13,31	124	9,6
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	18,9	41,5	401	0,51
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,08	0	22,3	89,4	0,07
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Полдник	КРУПЕНИК С КРУПОЙ ГРЕЧЕВОЙ	180	23,1	20,7	104,2	476,4	0,5
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,36	4	30,45	9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,06	0,02	10,55	42,2	0,03
Итого за 8 дней			71,88	80,53	319,37	2134,63	25,95

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 9 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	2,8	3,43	23,2	134,8	0	185
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0	6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА,	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54	401
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Полдник	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	11	14,4	166	8,67	137
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	9	0	18,18	76,8	3,6	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,5	32,4	214,8	0	469
Итого за 9 день			53,66	61,23	223,95	1649,9	52,13	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белка, г	Жиры, г			
День 10 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250г	7,25	6,56	23,7	182,95	1,15 93
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	10,9	0,2	115,5	0 6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,5	3,1	15,08	102,7	1,6 394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИНЫ)	150	0,6	0,6	14,7	66	15 368
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КБ СО СМЕТАНОЙ	200г	1,49	4,9	10,36	121,8	8,2 57
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	12,32	3,02	20,88	260	9,24 302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4 376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,56	69	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	11,5	7	27	216,7	0,11 212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	1,8	5,3	40,5	0,13 361
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МЕРЕНГА	180	5,4	10,8	7,36	152,1	0,54 401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0
Итого за 10			53,8	50,1	218,85	1692,35	40,37

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал	с
Итого за период	608,62	603,3	2398,6	18081,5	380,9
Среднее значение за период	60,9	60,3	239,9	1808,1	38,1

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-584с.

