

«Согласовано»

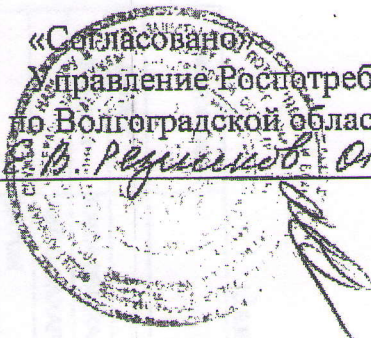
начальник отдела по образованию
Администрации Городищенского
муниципального района
А.А. Рассадникова



«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

В. В. Редченко 01.11.19г

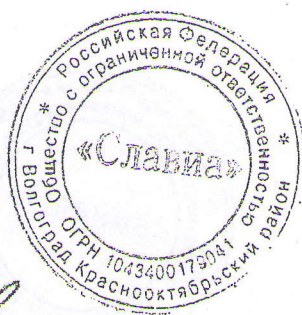


Примерное десятидневное меню (со свежими овощами) для
организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с
12 часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения

*Утверждаю
Директор М.А. Бобуковская*



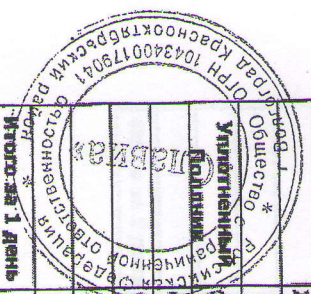
ООО "СЛАВИЯ"
Директор Никитенко С.В.
(подпись)



ПЕРУЖЕВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				
День 1	Завтрак	КАШКА ЖИДКАЯ (геркулесовая) № 185	170г	3,1	5,5	20,9	145,3	0	185
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150г/85	0,1	0,02	8,5	34	2,4	393
		БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	0
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0	6
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	3	399
		ОБЕД	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯ)	30	1,45	0,04	1,2	4,5	4,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) НА МЯС	150	1,2	1,7	8,8	77	62,7	276	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	17,2	4,4	15,3	256,3	6	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	20	81,3	1,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	17	82	0	0	
Учтено в Обществе * в количестве * в количестве * в количестве *	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,8	15,7	22,3	321	0,31	237	
	МОЛОКО МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,7	2	15,2	0,05	351	
	СЫРОКОМБИНИРОВАННОЕ (СЛАДКОЕ) АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, СМЕТАНА	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4	4,1	27,3	161	0	467	
			62,74	49,64	194,43	1589,75	80,81		



ООО "СЛАВИЯ"
Директор И.И. КИТЕНКО С.В.
(подпись)



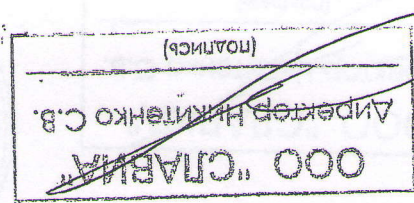
ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



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

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 2								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой)	180/2	5,1	4,7	16,7	129,1	0,83	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,6	2,3	11,3	77	1,2	394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,13	77	0	6
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,5	4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6	1,7	10,3	63	5	82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	60/5	9,4	9,7	9,5	179	0,09	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	4,2	12,2	97,5	22,3	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	17	82	0	
Уплотненный Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/5/5	0,01	0,02	8,5	34,2	2,4	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	50	3,3	3,9	20	128	0,42	454
Итого за 2 день			43,23	53,89	168,21	1362,85	41,19	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 3 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84	180г2	5,4	5	15,5	128,6	0,83	94
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	1,7	2,7	13	89	1,2	397
	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)	5	0,04	3,63	0,07	38,5	0	6
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХУ)НА КУБ	150	4,2	3,2	9,8	103,4	3,5	81
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13	15,1	33,2	320,8	0,4	304
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,06	0	16,6	67	0,06	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0	
Уплотненный Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130г10	19,3	13,4	25,7	300	0,27	236
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МЕЛАНД	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Итого за 3 день			58,85	58,18	182,27	1510,05	19,78	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,6	15,2	119,2	0,8	94
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,02	8,5	34	2,4	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)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, ИСЛАМД	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,1	3,7	7,77	68,9	6,2	57
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,73	2,9	10,1	166,8	0,11	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	17,71	119	15,74	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,93	73,2	1,29	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0	
Уплотненный Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60/6	5,7	10,9	1,1	125,6	0,1	215
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,47	7,1	6,1	95,2	5,6	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,37	2	12	75,83	0,98	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Итого за 4 день			43,92	55,89	149,29	1348,48	37,74	

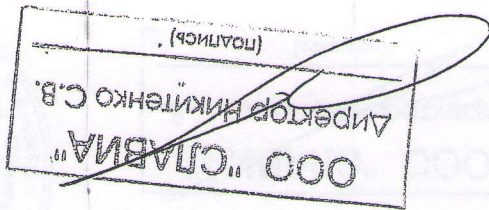


ООО «СЛАВИЯ»
Директор Шенников С.В.
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

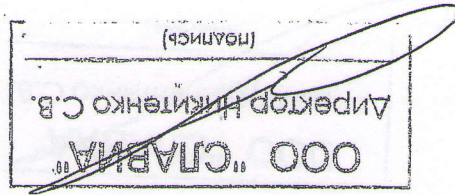


Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 5 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) №185	170,6	3,8	4,1	26	155,6	0 185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,6	2,3	11,3	77	1,2 394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	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, ЙОГУРТ	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45 401
Обед	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯ)	40	1,93	0,05	1,6	6	6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КУБ	150	1,2	1,65	8,8	77	4,95 80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	9,6	2,4	16,4	204	7,2 302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3 376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0
Полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8	2,82	5,75	60,25	0,26 255
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	85	1,9	2,5	19	102	0,3 166
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ № 399	150	0,75	0	15,15	64	3 399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого за 5 дней			44,14	38,14	176,73	1316,8	23,73

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

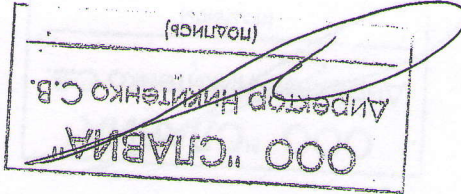
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



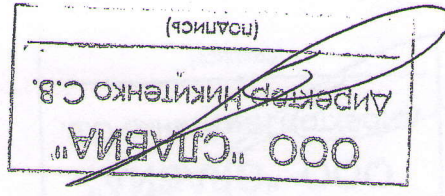
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	2,6	3,23	21,9	127,3	0 185
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, КОШКОМ	150	0,05	0,02	8,79	35,2	0,02 392
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0 6
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН, МАЛЫНКИ)	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)	150	3,07	3,21	9,38	80	3,49 81
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	4,42	4,87	5,59	148,95	0,43 286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,38 356
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,43	5,2	33,37	208	0 165
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	20	81,3	1,4 372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0
	ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	130	3,42	3,61	28,73	175	0,38 190
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,68	1,99	15,23	0,05 351
Полдник	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, УСАДКА	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45 401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,25	3,92	19,8	128	0,43 454
Итого за 6 дней			37,77	44,63	219,24	1526,98	26,03

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 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	170г	3,66	3,38	26,56	151,4	0	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2	10,63	70	1	395
	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	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КИСЛОМ	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	140	13,4	6,4	31,5	264,7	4,9	292
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0	
Полдник	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	60	7,86	3,45	9,1	99	1,44	265
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 336	130	2,69	4,25	12,22	116,89	22,7	336
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150г/б	0,1	0,02	8,5	342,4	2,4	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,9	3,06	26,93	151	0	473
Итого за 7 дней			47,5	42,96	204,76	1770,79	54,27	

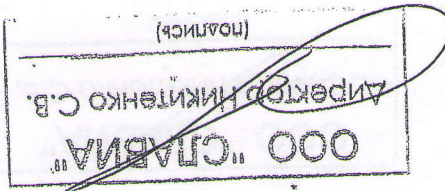
ТРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 8		140/14/4	7,22	7,12	30,1	0,03	206
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2,6	2,3	11,3	1,2	394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	10	0,08	7,3	0,13	0	6
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	0,07	7
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,53	0,6	10,3	0	
	БАТОН						
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, УСЛАДО	150	4,5	9	12,9	0,5	401
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КЕБ	150	1,4	1,7	9,98	7,2	77
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,96	15,12	33,2	0,41	304
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,06	0	16,6	0,06	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	0	
Полдник	КРУПЕНИК С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	19,3	17,25	66,8	0,4	185
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,68	1,99	0,05	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, УСЛАДОМ	150	0,05	0,02	8,79	0,02	392
Итого за 8 день			58,22	64,59	256,39	1691,23	13,94

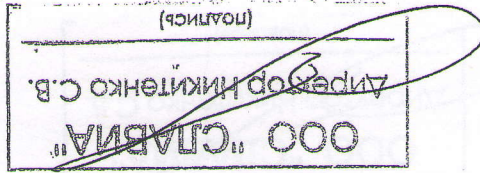
ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	170/5	2,6	3,23	21,9	127,3	0 185
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8/5	0,01	0,02	8,5	34,2	2,4 393
	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, КЕФИР	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45 401
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95 82
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1 298
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	20	81,3	1,4 372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,7	46	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0
Полдник	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2	9,53	12,48	143,87	7,51 137
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ № 399	150	0,75	0	15,15	64	3 399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,25	27	179	0 469
Итого за 9 дней			39,68	55,86	182,2	1413,27	47,88

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ 10-ти ФЛЕВЯНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	С, мг	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				
День 10 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/2	5,22	4,72	17,06	131,73	0,83	93
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,13	77	0	6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,3	77	1,2	394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
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	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КБ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,1	3,7	7,77	91,35	6,2	57
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	9,6	2,4	16,4	204	7,2	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	10,6	6,46	24,92	200	0,1	212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,68	1,99	15,23	0,05	351
Полдник	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МС-БИМО	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Итого за 10			42,36	38,33	167,67	1305,86	35,33	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	с
Итого за период	478,41	497,91	1903,39	14836,1	380,7
Среднее значение за период	47,8	49,8	190,3	1483,6	38,1

Источник рецептуры:

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

