

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

I день

Принем пищи, наименование блюда	Мяса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
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) №138	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
<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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ВВАРИАНТ) №287	50	6,6	7,8	6,1	123,6	287
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,2	3,5	26,3	157,0	205
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №176	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	229
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №166	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466
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>	

Сектор питания  
 Директор  
 Овощникова Ю.И.

"Солнцесовано"  
 Директор МБОУ, Копытчанская ЕМ  
 Совак Татьяна А.Т.

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 порция	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	φ 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>							
ПОРЕ 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 ПОРЕ 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>Углещениый полдник</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) №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 БЕЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	23,1	148,5	175	2011
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №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>П 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 (отулец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отулец соленый, помидор соленый, свекла отпарная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой) №80	150	1,1	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>1376,0</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						Углеводы, г
		Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
МАСЛО (ПОРЦИОННО) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАГНАЯ) №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>Уплотняющий 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 дней

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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 №102	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>Уплотнительный 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			
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	130	3,5	4,3	23,1	148,5	175
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394
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 №199	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399
<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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308	50	8,9	0,7	4,4	60,0	308
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,0	27,9	175,9	165
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,7	372
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №66
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>Удольневый полдник</b>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 137	180	5,2	9,2	19,4	191,2	137
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №66
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2,1	3,4	10,3	16,3	470
<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	Сборная рецептур
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	129,7	185		
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		2011
Итого за прием пищи:	358	7,5	5,9	50,8	292,2			
<b>II Завтрак</b>								
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			
<b>Обед</b>								
ПОРЕ 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		
Итого за прием пищи:	580	18,5	16,3	85,7	569,0			
<b>Удлотенный 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
Итого за прием пищи:	400	10,4	13,4	60,5	414,0			
Всего за день:		37,0	36,2	211,3	1343,6			



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

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	168
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С САХАРОМ №192	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
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 №199	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399
<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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6	302
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
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	0,6	2,9	4,7	46,5	57
ОМЛЕТ ЦАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	229
ЧАЙ С САХАРОМ №192	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466
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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №175	130	3,5	4,3	22,8	175	62011
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	7	2011
ЧАЙ с молоком №194	200	2,9	2,5	15,7	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	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 №199	200	1,0	0,2	19,6	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 спелый, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	85	2011
РАГУ из птицы №289	130	10,8	13,8	11,7	289	2011
НАПИТОК из плодов шиповника №398	150	0,5	0,2	15,1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	20	1,3	0,2	8,5	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>Удотвенный полдник</b>						
ЛАПШЕВНИК с творогом №212	150	13,5	8,2	31,9	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,4	351	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2,1	3,4	16,3	470	2011
КАКАО с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	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 беспроблемным питанием детей раннего возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	140	4,0	3,6	13,8	104,8	93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	20/5/5	2,7	5,2	9,7	101,1	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395
<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>11 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
<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>						
МИКС СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,7	1,5	3,4	30,4	54
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	50	6,9	2,7	4,8	74,1	255
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4,7	3,1	28,0	162,3	321,318
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
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>	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	385,7	397,2	1 977,7	12 698,8
Среднее значение за период	38,6	39,7	197,8	1289,9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делх принт, 2011. - 584с.  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродлайтформ, 2004. - 640с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Делх принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.