

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Раковская СШ»

 Н.С.Соловьева



01.12.2021 .

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Паластрова Е.В.



Е.В.Паластрова

01.12.2021 .

9-

3-7 ,

«

»

2021-2022

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет,  
9-ти часовой режим функционирования ГДО МКОУ «Раковская СШ»**

**1 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>15,1</b>	<b>75,9</b>	<b>503,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,4	67	2011
ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ	70	10,9	9,8	7,0	134	325	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,41	1,4	2,0	24,5	348	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,2	4,6	28	182,7	165	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26,5</b>	<b>25,2</b>	<b>85,5</b>	<b>620,9</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	50	1,4	1,7	38,7	177,0	773, 769, 766,741	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,4	87,8	699	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>56,5</b>	<b>264,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,5</b>	<b>45,6</b>	<b>185,6</b>	<b>1405,1</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>8,9</b>	<b>8,9</b>	<b>49,0</b>	<b>318,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	107	87	2016
КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0	28,2	110,3	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24,09</b>	<b>22,98</b>	<b>113,31</b>	<b>635,1</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (булочка домашняя)	50	4,0	6,0	30,0	185,0	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8. 2011 г	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,0</b>	<b>6,0</b>	<b>41,6</b>	<b>240,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,49</b>	<b>41,08</b>	<b>200,61</b>	<b>1357,1</b>		

## 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150/5	5,6	6,0	25,4	182,7	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 412	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>8,72</b>	<b>11,11</b>	<b>55,1</b>	<b>353</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,7</b>	<b>30,5</b>	<b>87,2</b>	<b>656</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	50	4,0	3,0	30,0	155,0	773, 769, 766,741	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011 г
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>39,8</b>	<b>194,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,32</b>	<b>44,8</b>	<b>196,8</b>	<b>1 266</b>		

## 4 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	3,10	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>9,2</b>	<b>37,8</b>	<b>395,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	2,0	4,0	10	82,5	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0	28,2	110,3	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20,7</b>	<b>21,5</b>	<b>89,0</b>	<b>560,9</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	70	4,0	6,0	30,0	185,0	773, 769, 766,741	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (снежок)	180	4,9	4,5	19,44	141,6	ТТК № 9,10,8. 2011 г	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,44</b>	<b>326,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>42,40</b>	<b>184,5</b>	<b>1324,7</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>462</b>	<b>11,1</b>	<b>10,9</b>	<b>49,0</b>	<b>316,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис) №80	200	2,0	2,2	11,6	73	80	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,8	7,28	10,57	116,2	277	2016
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	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>22,3</b>	<b>20,4</b>	<b>79,77</b>	<b>526,1</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	50	1,4	1,7	38,7	177,0	773, 769, 766,741	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,4	87,8	699	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>60,1</b>	<b>264,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,7</b>	<b>37,2</b>	<b>180,57</b>	<b>1170</b>		

## 6 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200	5,8	6,7	36,7	236,3	175	2011
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,8</b>	<b>12,0</b>	<b>71,4</b>	<b>455,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,0	3,05	16,2	94,4	111	2016
КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,41	1,4	2,0	24,5	348	2011
КРУПА ОТВАРНАЯ РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,5	3,8	31,9	176	330	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,11</b>	<b>20,35</b>	<b>104,9</b>	<b>681,8</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	50	1,4	1,7	38,7	177,0	773, 769, 766,741	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>48,5</b>	<b>216,4</b>		
<b>Всего за день:</b>							
		<b>41,0</b>	<b>35,25</b>	<b>209,2</b>	<b>1365,4</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №5	5	0,0	3,6	0,0	37,4	5	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,3</b>	<b>16,6</b>	<b>75,7</b>	<b>515,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	100	1,5	0,5	21,0	96,0	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,0	3,0	5,4	53,7	67	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,41	1,4	2,0	24,5	348	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0	28,2	110,3	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,01</b>	<b>21,5</b>	<b>114</b>	<b>754,8</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	50	1,4	1,7	38,7	177,0	773, 769, 766,741	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,4	87,8	699	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>60,1</b>	<b>264,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,31</b>	<b>40,3</b>	<b>250,8</b>	<b>1 531,3</b>		



## 8 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшённая) №168	200	7,8	7	41,6	265,5	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №5	5	0,0	3,6	0,0	37,4	5	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 412	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>11,9</b>	<b>10,0</b>	<b>59,9</b>	<b>381,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ОВОЩНОЙ	200	2,0	3,0	8,8	71,7	135	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	22,2	26,9	13,6	374,8	289	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>29,2</b>	<b>30,9</b>	<b>70,3</b>	<b>525,7</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	70	4,0	6,0	30,0	185,0	773, 769, 766,741	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (снежок)	180	4,9	4,5	19,44	141,6	420	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,44</b>	<b>326,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>51,4</b>	<b>194,34</b>	<b>1 234,30</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>492</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>69,2</b>	<b>450,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200	2,0	2,2	13,5	81,9	80	2011
КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	306	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0	28,2	110,3	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>110,3</b>	<b>706,7</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники )	50	1,4	1,7	38,7	177,0	773, 769, 766,741	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 412	190/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412	2011 г
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>257</b>	<b>1,52</b>	<b>1,72</b>	<b>203,1</b>	<b>218</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,92</b>	<b>41,62</b>	<b>167,4</b>	<b>1408,0</b>		

## 10 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	3,10	173,8	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,9</b>	<b>10,0</b>	<b>37,8</b>	<b>395,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,5	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	2,0	4,0	10	82,5	57	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,1	2,9	4,9	84,2	256	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	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,6</b>	<b>15,4</b>	<b>81,5</b>	<b>503,6</b>		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( булочка домашняя)	50	4,0	6,0	30,0	185,0	773, 769, 766,741	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	ТТК № 9,10,8.	2011 г
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>6,0</b>	<b>39,8</b>	<b>224,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>31,6</b>	<b>297,69</b>	<b>1 186,2</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>408,0</b>	<b>456,0</b>	<b>2 108,5</b>	<b>14 852,0</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>40,8</b>	<b>45,6</b>	<b>210,8</b>	<b>1 485,2</b>

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.