

«Согласовано»

начальник отдела по образованию
администрации Городищенского
муниципального района



С.А.Рассадникова

«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Е.В. Резишников 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

Sh

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(со свежими овощами)

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

ОАЭ ОТЕЧЕШ ОШНОЛОНОГО ВОЗРАСТА 13 ЛЕТ, 12 ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В 1 ПОРЦИИ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 1								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) № 185	170/5	3,1	5,5	20,9	145,3	0	185
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8/5	0,1	0,02	8,5	34	2,4	383
	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)	30	1,45	0,04	1,2	4,5	4,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) НА МЛБ	150	1,2	1,7	8,8	77	62,7	80
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	17,2	4,4	15,3	256,3	6	276
	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	17	82	0	
Уплотненный Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,8	15,7	22,3	321	0,31	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,7	2	15,2	0,05	351
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, ИС-САД	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4	4,1	27,3	161	0	467
Итого за 1 день			62,74	49,64	194,43	1589,75	80,81	

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г			
День 2							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой)	180/2	5,1	4,7	16,7	129,1	0,83
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,6	2,3	11,3	77	1,2
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,13	77	0
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, кефир	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6	1,7	10,3	63	5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60/5	9,4	9,7	9,5	179	0,09
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	4,2	12,2	97,6	22,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3
	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
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8/5	0,01	0,02	8,5	34,2	2,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	50	3,3	3,9	20	128	0,42
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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г			
День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,4	5	15,5	128,6	0,83
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	1,7	2,7	13	89	1,2
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	38,5	0
2-й завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	3
Обед							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,1	1,5	9,6	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)НА К/Б	150	4,2	3,2	9,8	103,4	3,5
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	13	15,1	33,2	320,8	0,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,06	0	16,6	67	0,06
	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	130/10	19,3	13,4	25,7	300	0,27
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого за 3 день			58,85	56,18	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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г			
День 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,6	15,2	119,2	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8/5	0,1	0,02	8,5	34	2,4
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, кефир	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
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
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,73	2,9	10,1	165,8	0,11
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	17,71	119	15,74
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,93	73,2	1,29
	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	60/5	5,7	10,9	1,1	125,6	0,1
	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
	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

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) №185	170/5	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, УСЛАДО	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 К/Б	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	80,25	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 день			44,14	36,14	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	№ рецеп-туры
			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, ПЛОДОВОМ	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, 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)	150	3,07	3,21	9,38	80	3,49 81
	ТЕФЕЛИ 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
Полдник							
	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
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, УСЛАДИ	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 день			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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г			
День 7							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	170/5	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, 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
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08 67
	МАКАРОНИКИ 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	7,88	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	150/8/5	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 день			47,5	42,96	204,76	1770,79	54,27

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 8								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/14/4	7,22	7,12	30,1	214	0,03	206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,3	77	1,2	394
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,13	77	0	6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	150	4,5	9	12,9	127	0,5	401
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	150	1,4	1,7	9,98	93	7,2	77
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,96	15,12	33,2	320,8	0,41	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	
Полдник	КРУПЕНИК С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	19,3	17,25	86,8	397	0,4	185
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	15	0,3	0,68	1,99	15,23	0,05	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150	0,05	0,02	8,79	35,2	0,02	392
Итого за 8 день			58,22	64,59	258,39	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	Углеводы			
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								
Обед	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, ИСЛИМ	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
	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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	20	81,3	1,4	372
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0	
	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	
Итого за 9 день	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,25	27	179	0	469
			39,68	55,66	182,2	1413,27	47,88	

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 10							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/2	5,22	4,72	17,06	131,73	0,83
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,13	77	0
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,3	77	1,2
	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
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КВ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,1	3,7	7,77	91,35	6,2
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	9,6	2,4	16,4	204	7,2
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	10,6	6,46	24,92	200	0,1
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,68	1,99	15,23	0,05
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого за 10			42,36	38,33	167,87	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. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-584с.