

«Согласовано»

начальник отдела по образованию
администрации Городищенского
муниципального района



С.А.Рассадникова

«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Е. В. Резишнев 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

Handwritten signature

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г			
День 1							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) № 185	180/5	3,3	5,8	22,2	153,8	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0
2-й завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	3
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
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	19,6	5	17,4	292,9	6,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72
	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
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	40	0,8	1,8	5,3	40,6	0,13
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МАСЛО	180	5,4	10,8	7,38	152,1	0,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,74	4,9	32,7	193,2	0
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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы
День 2								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой)	220/2	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, кефир	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	83,8	6,6	82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5	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	0,28	63	0	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,47	7,1	6,1	95,2	5,6	
	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	
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51	454
Итого за 2 день			54,35	68,38	218,07	1749,75	48,91	

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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,63	6,1	18,96	157,2	1,01	94
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,2	3,6	17,3	118,7	1,6	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 (ГОРОХ)НА КБ	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	89,4	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, КЕФИР	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	

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 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	220	5,3	5,6	18,5	145,64	1	94
	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)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, кефир	180	5,4	10,8	7,38	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 РУБЛЕННЫЕ 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	
Уплотненный Полдник	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 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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
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, КОМПОТ	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 КБ	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	255
	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 день		64,85	42,56	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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
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, БОВОНЫ	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	8,57	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, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	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 день			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	№ рецеп-туры
			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	395
	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, КЕФИР	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
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (ПЕЧЕНЬ)	160	15,31	7,3	36,01	271	5,6	292
	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	265
	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	6,24	4,9	43,09	241,6	0	473
Итого за 7 день			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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 8								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/16/4	8,25	8,14	34,4	243,88	0,03	206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,5	3,1	15,08	102,7	1,6	394
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	10,9	0,2	115,5	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, КИСЛОМ	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 НА КУБ №77	200	1,88	2,26	13,31	124	9,6	77
	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	89,4	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	
Полдник	КРУПЕНИК С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	23,1	20,7	104,2	476,4	0,5	186
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,58	1,36	4	30,45	9	351
	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	392
Итого за 8 день			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			
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, УГЛЕВОДЫ	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	3,6 399
	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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
День 10								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/2	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	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН, МАЛЫНОВИШ)	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
2-й завтрак								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,05	1	5,6	4	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КБ СО СМЕТАНОЙ	200/5	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	14,55	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	40,6	0,13	351
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	180	5,4	10,8	7,38	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

Итого	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.