

«Согласовано»

начальник отдела по образованию
администрации Городищенского
муниципального района
С.А.Рассадникова



«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Е.В.Резнищев 01.11.2019г.



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

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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	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	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 КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) НА М/Б	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, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
(с солеными 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	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,6	2,3	11,3	77	394
	БАТОН	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,3	0,13	77	6
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА, кефир	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45 401
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,33	0,07	0,67	5,2	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6	1,7	10,3	63	5 82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60/5	9,4	9,7	9,5	179	0,09 282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	4,2	12,2	97,6	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	150/8/5	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			43,26	53,91	167,88	1362,45	39,19

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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 СОЛЕННЫЙ	40	0,47	0	0,93	5,4	1,6
	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, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА, УВАЛИ	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ПЕЧЕНЬЕ	30	5,8	22,6	20,8	156	0
Итого за 3 день			64,67	78,68	202,5	1661,85	11,38

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,6	15,2	119,2	0,8	94
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8/5	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, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА, КЕФИР	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
Обед	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,7	0	1,2	8,9	4,8	
	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	165,8	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	60/5	5,7	10,9	1,1	125,6	0,1	215
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	80	1,89	5,7	8,5	92,8	1,1	134
	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			44,74	54,44	151,89	1349,38	34,04	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) №185	170/5	3,8	4,1	26	155,6	0
	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	77	0
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА, УСАД	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
Обед	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯ)	40	1,93	0,05	1,6	6	6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КБ	150	1,2	1,65	8,8	77	4,95
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	9,6	2,4	16,4	204	7,2
	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	15,9	82	0
Полдник	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8	2,82	5,75	80,25	0,26
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	85	1,9	2,5	19	102	0,3
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,75	0	15,15	64	3
	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
(с солеными 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
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ДОШКАМИ	150	0,05	0,02	8,79	35,2	0,02
	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							
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН, МАЛЫНОВИЦА)	150	0,6	0,6	14,7	66	15
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,33	0,07	0,67	5,2	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	150	3,07	3,21	9,38	80	3,49
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	4,42	4,87	5,59	148,95	0,43
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,38
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,43	5,2	33,37	208	0
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	20	81,3	1,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Полдник							
Полдник	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
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	15	0,3	0,68	1,99	15,23	0,05
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, ИСФАЛ	150	4,5	9	6,15	126,75	0,45
Ужин							
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,25	3,92	19,8	128	0,43
Итого за 6 день			37,8	44,65	218,91	1526,58	24,03

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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 7								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	170г	3,66	3,38	26,56	151,4	0	185
		150	2,34	2	10,63	70	1	395
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	20	1,53	0,6	10,3	52,4	0	
	БАТОН	10	0,08	7,25	0,13	77	0	6
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)							
		150	4,5	9	6,15	126,75	0,45	401
2-й завтрак	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, МЕРУН							
Обед	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0,47	0	0,93	5,4	1,6	
		150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	140	13,4	6,4	31,5	264,7	4,9	292
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	0,33	0,02	20,85	84,8	0,3	376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,3	15,9	82	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
Полдник		60	7,88	3,45	9,1	99	1,44	265
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	130	2,69	4,25	12,22	116,89	22,7	336
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 336	150г/5	0,1	0,02	8,5	342,4	2,4	393
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	3,06	26,93	151	0	473
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		47,52	42,86	204,19	1766,59	45,87	
Итого за 7 день								

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми 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 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, УСАД	150	4,5	9	12,9	127	0,5	401
Обед								
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,7	0	1,2	8,9	4,8	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б	150	1,26	3,07	10	95	4,5	76
	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 ГРЕЧЕВОЙ	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			58,48	65,91	258,61	1696,53	12,04	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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 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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,33	0,07	0,67	5,2	2	
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	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 день			39,56	55,63	181,37	1408,87	39,88	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными 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 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	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	40	0,47	0	0,93	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КВ 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	
Полдник	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
	СНЕЖОК, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, ИС-БАЛД	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			42,53	38,28	167,8	1305,66	32,93	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 (с солеными 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	485,44	520,14	1924,31	14984,5	343,9
Среднее значение за период	48,5	52,0	192,4	1498,4	34,4

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.