Согласовано: Заведующая
МБДОУ ГДС "Радуга"
_____ /М.В. Логинова/
12.01.2026

Утверждаю: Директор ООО "Славиа"
_____ Оноприенко Ю.М.
12.01.2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12-ти часовой режим функционирования на 2026 год

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник							
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0,2	0,0	10,0	38,7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	20	1,6	0,6	10,3	52,4		
Итого за прием пищи:	**350**	**6,7**	**9,4**	**42,2**	**286,7**		
II Завтрак							
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**		
Обед							
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	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2ВАРИАНТ) №287	50	6,6	7,8	6,1	123,6	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	110	4,2	3,5	26,3	157,0	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	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	
Итого за прием пищи:	**530**	**15,2**	**14,0**	**71,8**	**482,0**		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,8	2,9	4,7	46,5	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**400**	**13,4**	**24,2**	**56,8**	**406,7**		
Всего за день:		**35,9**	**48,2**	**185,1**	**1 243,8**		

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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вторник	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	130	3,5	6,4	26,7	183,8	174	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		
Итого за прием пищи:	**355**	**6,4**	**8,5**	**46,8**	**293,3**		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	**150**	**0,1**	**0,1**	**17,4**	**71,8**		
Обед							
ПЮРЕ 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	54,7	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	50	6,6	5,0	3,0	90,3	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4,7	3,1	28,0	163,3	321,318	2014
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	150	0,2	0,1	7,7	30,9	ТТК №547	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,2	20,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**530**	**16,0**	**12,6**	**78,7**	**476,8**		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	170	4,4	3,9	12,7	105,2	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/15	2,0	4,5	27,6	164,3	2	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**8,0**	**11,3**	**70,5**	**374,4**		
Всего за день:		**30,5**	**32,5**	**213,4**	**1 216,3**		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
среда	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	23,1	148,5	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №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	
Итого за прием пищи:	**350**	**8,7**	**8,4**	**46,1**	**298,1**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**85,5**		
Обед							
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 КРУПОЙ (перловой) №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80	2011
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	130	10,2	10,4	19,8	241,0	547	2024
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	
Итого за прием пищи:	**520**	**17,0**	**16,2**	**69,7**	**518,7**		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,0	4,1	30,0	175,8	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3,9	3,3	16,6	38,7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,6	7,3	24,2	191,4	441	2016
Итого за прием пищи:	**407**	**20,0**	**16,0**	**68,2**	**405,9**		
Всего за день:		**46,7**	**40,8**	**203,6**	**1 308,2**		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
четверг	**Завтрак**						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	120,7	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		
Итого за прием пищи:	**350**	**8,4**	**8,4**	**46,3**	**290,2**		
	II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	**150**	**0,1**	**0,1**	**17,4**	**71,8**		
	Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
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	230,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,2	20,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**540**	**24,2**	**21,8**	**79,8**	**469,4**		
	Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) №94	150	4,1	3,8	12,7	105,2	93	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,2	90,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	49,8	ТТК №6	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,0	1,6	21,1	118,4	220	2016
Итого за прием пищи:	**400**	**8,8**	**17,9**	**64,8**	**363,6**		
Всего за день:		**41,5**	**48,2**	**208,3**	**1 195,0**		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Летняя	**Завтрак**						
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
Итого за прием пищи:	**358**	**6,6**	**7,5**	**46,9**	**287,8**		
	II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**85,5**		
	Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	130	10,7	9,8	13,3	188,0	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	
Итого за прием пищи:	**520**	**17,0**	**13,3**	**72,7**	**482,2**		
	Уплотненный полдник						
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	180/10/5	0,2	0,0	10,0	38,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**400**	**10,1**	**17,5**	**56,2**	**436,1**		
Всего за день:		**34,7**	**38,5**	**195,4**	**1 291,6**		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	130	3,5	4,3	23,1	133,0	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №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
БАТОН	15	1,2	0,5	7,7	39,3		
Итого за прием пищи:	**350**	**8,8**	**8,8**	**46,5**	**287,5**		
	II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**85,5**		
	Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/20	8,9	0,7	4,4	80,1	308/366	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,0	27,9	175,9	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,7	372	2004
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	
Итого за прием пищи:	**525**	**20,0**	**7,5**	**79,7**	**489,5**		
	Уплотненный полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 137	180	5,2	9,2	19,4	191,2	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК№6	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	17,2	180,0	470	2011
Итого за прием пищи:	**420**	**8,9**	**12,7**	**49,5**	**458,0**		
Всего за день:		**38,7**	**29,2**	**195,3**	**1 320,5**		

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	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вторник — **Завтрак**							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	129,7	185	2011
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	
Итого за прием пищи:	**358**	**7,5**	**5,9**	**50,8**	**292,2**		
II Завтрак							
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**		
Обед							
ПЮРЕ 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 РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,2	8,3	8,2	69,7	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №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**	**497,5**		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,4	3,9	12,7	112,2	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/15	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:	**405**	**10,4**	**13,4**	**60,5**	**421,0**		
Всего за день:		**37,0**	**36,2**	**211,3**	**1 279,1**		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
среда	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	168	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**365**	**8,4**	**6,9**	**46,3**	**284,2**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**85,5**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,3	6,6	53,8	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**520**	**18,1**	**14,3**	**70,1**	**485,7**		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,8	2,9	4,7	46,5	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**400**	**13,4**	**24,2**	**56,8**	**406,7**		
Всего за день:		**39,8**	**45,5**	**186,7**	**1 262,1**		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Четверг	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С	130	3,5	4,3	22,8	140,7	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №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	
Итого за прием пищи:	**350**	**8,7**	**8,4**	**45,8**	**290,3**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**85,5**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100/30	7,2	7,2	13,7	249,3	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,6	398	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	
Итого за прием пищи:	**515**	**16,1**	**16,7**	**56,8**	**484,7**		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,0	4,1	30,0	175,8	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3,9	3,3	16,6	38,7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,6	7,3	24,2	191,4	441	2016
Итого за прием пищи:	**400**	**20,0**	**16,0**	**68,2**	**405,9**		
Всего за день:		**45,8**	**41,2**	**190,4**	**1 266,4**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Пятница	**Завтрак**						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	140	4,0	3,6	13,8	99,8	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	20/5/5	2,7	5,2	9,7	101,1	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**9,5**	**11,0**	**38,9**	**293,7**		
II Завтрак							
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**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,7	1,5	3,4	30,4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	50	6,9	2,7	4,8	74,1	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4,7	3,1	28,0	162,3	321,318	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	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	
Итого за прием пищи:	**530**	**16,3**	**10,5**	**73,8**	**463,3**		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,2	7,2	31,0	213,6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	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	38,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**400**	**8,7**	**14,7**	**61,2**	**424,5**		
Всего за день:		**35,1**	**36,8**	**188,2**	**1 249,9**		

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	12 632,9
Среднее значение за период	38,6	39,7	197,8	1263,3

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. -
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ,

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