Согласовано: Заведующий МБДОУ ГДС „Радуга" /М.В. Печенкина/ 12.01.2026 г.

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

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования на 2026 год

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник							
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	160	6,0	6,5	27,1	195,9	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	40	3,1	1,2	20,6	104,8		
Итого за прием пищи:	**400**	**9,3**	**11,3**	**57,7**	**376,8**		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7	135	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,3	10,9	8,5	173,0	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**730**	**22,2**	**18,8**	**105,5**	**689,9**		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1,0	3,8	6,2	63,0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,5	23,5	1,5	158,0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	40,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	70	6,4	1,4	36,5	185,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,1	47,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**450**	**16,3**	**28,5**	**63,7**	**493,8**		
Всего за день:		**48,4**	**59,2**	**241,2**	**1 628,9**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вторник **Завтрак**							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	160	4,4	7,7	33,0	227,6	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	35	2,7	1,1	18,0	91,7		
Итого за прием пищи:	**400**	**8,4**	**10,3**	**60,8**	**376,4**		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за прием пищи:	**180**	**0,1**	**0,1**	**20,9**	**86,0**		
Обед							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0,8	1,8	5,3	43,1	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	7,0	4,2	125,0	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5,6	3,7	33,1	191,9	321,318	2014
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,1	10,2	39,8	ТТК №547	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**700**	**21,5**	**16,6**	**105,1**	**620,2**		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,8	5,2	16,7	140,4	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	200	0,5	0,1	28,3	117,3	376	2011
Итого за прием пищи:	**450**	**8,3**	**9,8**	**72,6**	**422,0**		
Всего за день:		**38,3**	**36,8**	**259,4**	**1 504,6**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
среда							
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	4,3	5,0	28,0	178,5	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	35	2,6	0,2	17,1	80,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**400**	**11,0**	**9,2**	**60,8**	**374,1**		
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)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой) №80	180	1,8	2,0	12,2	74,3	80	2011
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	15,7	16,1	30,5	330,1	547	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,1	0,1	23,2	95,6	372	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:	**690**	**23,3**	**23,7**	**86,7**	**657,0**		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	6,0	5,0	36,0	211,0	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3,9	3,3	16,6	38,7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,0	10,0	33,0	261,0	441	2016
Итого за прием пищи:	**450**	**22,4**	**19,4**	**83,3**	**510,7**		
Всего за день:		**57,7**	**52,5**	**250,4**	**1 627,3**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Четверг	**Завтрак**						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	160	4,9	2,2	25,1	125,7	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН	40	3,1	1,2	20,6	104,8		
Итого за прием пищи:	**405**	**11,1**	**9,4**	**62,7**	**370,4**		
	II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за прием пищи:	**180**	**0,1**	**0,1**	**20,9**	**86,0**		
	Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	21,2	23,4	30,4	364,0	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,2	20,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,0	0,3	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**680**	**29,0**	**26,4**	**98,8**	**649,8**		
	Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) №94	180	5,0	4,5	15,2	125,0	93	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	99,1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	48,8	ТТК №6	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,2	2,2	29,6	164,3	220	2016
Итого за прием пищи:	**470**	**11,3**	**19,0**	**81,9**	**437,2**		
Всего за день:		**51,5**	**54,9**	**264,3**	**1 543,4**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Пятница	**Завтрак**						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/8/20	2,3	5,8	27,5	178,4	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	**458**	**8,2**	**10,9**	**57,0**	**367,7**		
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,	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК №	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,3	11,4	15,2	216,9	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	31,0	120,0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**660**	**20,4**	**15,9**	**93,1**	**609,0**		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	285,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	36,3	7	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	75,8	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0,2	0,0	10,0	39,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**455**	**11,3**	**20,2**	**71,4**	**532,0**		
Всего за день:		**40,9**	**47,2**	**241,1**	**1 594,2**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	160	4,3	5,0	28,0	164,0	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
БАТОН	35	2,7	1,1	18,0	91,7		
Итого за прием пищи:	**400**	**11,2**	**10,1**	**61,6**	**370,7**		
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,	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	12,5	1,0	6,2	106,0	308/366	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,3	4,8	33,0	208,3	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,1	0,1	23,2	95,6	372	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:	**760**	**26,9**	**9,6**	**107,2**	**649,6**		
Уплотненный полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	200	5,8	10,2	21,5	212,4	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,1	47,4	ТТК№6	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	70	2,9	4,8	14,4	253,0	470	2011
Итого за прием пищи:	**490**	**9,6**	**13,7**	**51,7**	**552,2**		
Всего за день:		**48,7**	**33,6**	**240,1**	**1 658,0**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вторник **Завтрак**							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0,2	0,0	10,0	38,7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**443**	**9,3**	**8,9**	**60,6**	**364,2**		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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	50	0,8	1,8	5,3	42,8	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	97,7	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**745**	**25,1**	**22,2**	**112,7**	**659,5**		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5,8	5,4	16,9	141,7	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/15	3,3	7,3	45,2	267,5	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	**465**	**12,2**	**15,1**	**79,1**	**511,7**		
Всего за день:		**47,2**	**46,8**	**266,7**	**1 603,8**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
среда — **Завтрак**							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	170	6,4	7,0	28,9	208,8	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**415**	**10,7**	**8,7**	**58,2**	**357,8**		
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,	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК №	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,4	2,7	7,9	64,5	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	14,8	13,7	18,3	260,3	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,0	0,0	31,0	120,0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**670**	**22,8**	**17,2**	**93,3**	**642,6**		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1,0	3,8	6,2	63,0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7,5	23,5	1,5	158,0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	40,4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	70	6,4	1,4	36,5	185,0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,1	47,4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**450**	**16,3**	**28,5**	**63,7**	**493,8**		
Всего за день:		**50,8**	**54,6**	**234,8**	**1 579,7**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Четверг	**Завтрак**						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С	170	4,6	5,3	29,6	189,0	175	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/5/5	1,5	3,6	12,9	95,2	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**9,0**	**11,4**	**58,2**	**377,1**		
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,	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	140/40	10,0	10,0	19,0	310,0	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	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:	**650**	**23,1**	**23,4**	**70,1**	**600,5**		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	6,0	5,0	36,0	212,0	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3,9	3,3	16,6	39,7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,0	10,0	33,0	262,0	441	2016
Итого за прием пищи:	**450**	**22,2**	**19,2**	**82,2**	**513,7**		
Всего за день:		**55,3**	**54,2**	**230,1**	**1 576,8**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Пятница							
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5,2	4,6	17,7	134,6	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1	395	2011
Итого за прием пищи:	**405**	**12,4**	**13,5**	**47,5**	**368,3**		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №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	50	1,1	2,4	5,7	50,4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	4,0	6,7	103,9	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5,6	3,7	33,1	191,9	321,318	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	15,5	61,9	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:	**670**	**22,0**	**14,1**	**98,4**	**617,9**		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	285,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	36,3	7	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0,2	0,0	10,0	42,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	107,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**450**	**11,5**	**18,8**	**73,9**	**472,1**		
Всего за день:		**46,5**	**47,0**	**234,1**	**1 526,7**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**485,0**	**486,8**	**2 462,2**	**15 843,4**
Среднее значение за период	**48,5**	**48,7**	**246,2**	**1584,3**

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. - 584с.
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. -
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.