

Согласовано:

*заведующий
каменским детским садом
структурным подразделением
МБОУ «Каменская СШ»*



*МБОУ «Каменская СШ»
09.01.2025*

Утверждено: директор ООО "Славия"



Озрокова Ю.М.

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

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4.9	5.2	21.9	158.2	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	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:	352	6.7	9.4	42.2	289.7		
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 С МАСЛОМ №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	1,246.8		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	53.7	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	50	6.6	5.0	3.0	89.3	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4.7	3.1	28.0	162.3	321.318	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	530	16.0	12.6	78.7	503.3		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4.4	3.9	12.7	105.2	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/20	3.2	7.3	32.4	216.0	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	426.1		
Всего за день:		30.5	32.5	213.4	1,294.5		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	293.1		
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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	10.8	13.8	11.7	214.0	289	2011
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	491.7		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13.5	8.2	31.9	258.4	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.1	3.4	26.9	351	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2.1	3.4	16.3	108.3	470	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	3.9	3.3	16.6	112.1	393	2011
Итого за прием пищи:	407	20.0	16.0	68.2	505.7		
Всего за день:		46.7	40.8	203.6	1,376.0		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	129.7	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	299.2		
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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0.5	0.1	2.7	12.9	ТТК № 1,2,3,4,5	
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	353.7	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0.0	0.0	11.6	46.5	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:	540	24.2	21.8	79.8	616.5		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННИК №207	150	4.6	16.3	23.2	173.5	207	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.1	3.4	26.9	351	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	400	8.8	17.9	64.8	383.4		
Всего за день:		41.5	48.2	208.3	1,370.9		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0.5	0.1	2.7	12.9	ТТК № 1,2,3,4,5	
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 ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №381	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	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	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	439.1		
Всего за день:		34.7	38.5	195.4	1,294.6		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	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
БАТОН	15	1.2	0.5	7.7	39.3		
Итого за прием пищи:	350	8.8	8.8	46.5	303.0		
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 КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1.5	2.3	8.8	60.7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308	50	8.9	0.7	4.4	60.0	308	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	469.4		
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	30	2.1	3.4	10.3	16.3	470	2011
Итого за прием пищи:	420	8.9	12.7	49.5	294.3		
Всего за день:		38.7	29.2	195.3	1,152.2		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8.2	8.3	8.2	141.2	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №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	569.0		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	150	4.4	3.9	12.7	105.2	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/20	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:	400	10.4	13.4	60.5	414.0		
Всего за день:		37.0	36.2	211.3	1,343.6		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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, 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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12.5	11.5	15.1	216.6	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	150	0.1	0.0	21.1	84.8	383	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:	520	17.0	14.2	64.0	456.3		
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	1,232.7		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3.5	4.3	22.8	147.4	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	294.0		
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 КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1.5	2.3	8.8	60.7	85	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	10.8	13.8	11.7	214.0	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	449.4		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13.5	8.2	31.9	258.4	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.1	3.4	26.9	351	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	30	2.1	3.4	16.3	108.3	470	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.6	112.1	397	2011
Итого за прием пищи:	410	20.0	16.0	68.2	505.7		
Всего за день:		45.8	41.2	190.4	1,334.6		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	140	4.0	3.6	13.8	104.8	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	41.7	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	427.5		
Всего за день:		35.1	36.8	188.2	1,252.9		

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	12,898.8
Среднее значение за период	38.6	39.7	197.8	1289.9

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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