

Согласовано: *заведующий Каменским Ц/е*  
*структурного подразделения*  
*МБОУ «Каменская СШ»*



*В.В. Бобров*

Утверждаю: **Директор ООО "Славия"**  
*Ю.М. Оноприенко*  
**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,7</b>	<b>9,4</b>	<b>42,2</b>	<b>286,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>71,8</b>	<b>482,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>24,2</b>	<b>56,8</b>	<b>406,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,9</b>	<b>48,2</b>	<b>185,1</b>	<b>1 243,8</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>293,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>17,4</b>	<b>71,8</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,0</b>	<b>12,6</b>	<b>78,7</b>	<b>476,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,0</b>	<b>11,3</b>	<b>70,5</b>	<b>374,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,5</b>	<b>32,5</b>	<b>213,4</b>	<b>1 216,3</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,7</b>	<b>8,4</b>	<b>46,1</b>	<b>298,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,0</b>	<b>16,2</b>	<b>69,7</b>	<b>518,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>20,0</b>	<b>16,0</b>	<b>68,2</b>	<b>405,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>40,8</b>	<b>203,6</b>	<b>1 308,2</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>46,3</b>	<b>290,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>17,4</b>	<b>71,8</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24,2</b>	<b>21,8</b>	<b>79,8</b>	<b>469,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,8</b>	<b>17,9</b>	<b>64,8</b>	<b>363,6</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>41,5</b>	<b>48,2</b>	<b>208,3</b>	<b>1 195,0</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>6,6</b>	<b>7,5</b>	<b>46,9</b>	<b>287,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	130	10,7	9,8	13,3	188,0	302	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,2	0,1	20,6	84,0	381	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>	<b>ТТК №7</b>	
	<b>520</b>	<b>17,0</b>	<b>13,3</b>	<b>72,7</b>	<b>482,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
АША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,2	7,2	31,0	213,6	174	2011
БЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0,0	53,0	7	2011
АСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6	2011
АЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>17,5</b>	<b>56,2</b>	<b>436,1</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>34,7</b>	<b>38,5</b>	<b>195,4</b>	<b>1 291,6</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>46,5</b>	<b>287,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,0</b>	<b>7,5</b>	<b>79,7</b>	<b>489,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
САГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 137	180	5,2	9,2	19,4	191,2	137	2014
САЙ 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	
УЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	17,2	180,0	470	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,9</b>	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>458,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,7</b>	<b>29,2</b>	<b>195,3</b>	<b>1 320,5</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>7,5</b>	<b>5,9</b>	<b>50,8</b>	<b>292,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18,5</b>	<b>16,3</b>	<b>85,7</b>	<b>497,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>60,5</b>	<b>421,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>36,2</b>	<b>211,3</b>	<b>1 279,1</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>46,3</b>	<b>284,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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
ХИСЕЛЬ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>14,3</b>	<b>70,1</b>	<b>485,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,8	2,9	4,7	46,5	57	2015
МЛИТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	229	2015
МЛИТ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ЛОЧКА 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>24,2</b>	<b>56,8</b>	<b>406,7</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>39,8</b>	<b>45,5</b>	<b>186,7</b>	<b>1 262,1</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,7</b>	<b>8,4</b>	<b>45,8</b>	<b>290,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>85,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>16,1</b>	<b>16,7</b>	<b>56,8</b>	<b>484,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20,0</b>	<b>16,0</b>	<b>68,2</b>	<b>405,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>41,2</b>	<b>190,4</b>	<b>1 266,4</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>11,0</b>	<b>38,9</b>	<b>293,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,3</b>	<b>10,5</b>	<b>73,8</b>	<b>463,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,7</b>	<b>14,7</b>	<b>61,2</b>	<b>424,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,1</b>	<b>36,8</b>	<b>188,2</b>	<b>1 249,9</b>		

**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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - Сборник рецептов 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.