

Согласовано:

*заведующий
Каменин Д/е Структурный
подразделения МБОУ «Каменин СШ»
Бобунов И.И. Бобунов*



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 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 (ИЗИОМ) №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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 РУБЛЕННЫЕ 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ 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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 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 рецептов 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 рецептов 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.