

Согласовано: *И.В. Березина*  
д/с «Березка» *И.В. Березина*  
с 01.12.2025 по 31.12.2025



Утверждено: директор ООО "Славия"  
*Ю.М. Острокова*

## 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 рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                   |              | 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 рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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 рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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 рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                           |              | 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 рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                    |              | 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**

| <b>Итого</b>                      | <b>б</b>     | <b>ж</b>     | <b>уг</b>      | <b>ккал</b>     |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>385.7</b> | <b>397.2</b> | <b>1,977.7</b> | <b>12,898.8</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>38.6</b>  | <b>39.7</b>  | <b>197.8</b>   | <b>1289.9</b>   |

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. - 640с.

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