

Согласовано:

*Заведующий детским садом "Бережок"*

*Ирина Владимировна*

*18.01.2026*

Утверждаю: Директор ООО "Славия"

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			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	168
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0,2	0,0	10,0	38,7	393
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
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
<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
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (ЗВАРИАНТ) №287	50	6,6	7,8	6,1	123,6	287
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	110	4,2	3,5	26,3	157,0	205
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	117,8	229
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	132,0	466
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 ВЯЗАЯ 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			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	23,1	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	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	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	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (перловой) №80	150	1,3	1,7	10,1	80	2011
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	130	10,2	10,4	19,8	547	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	372	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	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>						
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,0	4,1	30,0	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3,9	3,3	16,6	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,6	7,3	24,2	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			
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	120,7	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395
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
<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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	17,7	19,5	25,3	230,3	304
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,2	90,2	398
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	49,8	ТТК №6
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,0	1,6	21,1	118,4	220
<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>Всего 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,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,0</b>	<b>13,3</b>	<b>72,7</b>	<b>482,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	180/10/5	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>Всего 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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная пшеничная с маслом	130	3,5	4,3	23,1	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	394	2011
БАТОН	15	1,2	0,5	7,7		
<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	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	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	85	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/20	8,9	0,7	4,4	308/366	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,0	27,9	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	372	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	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>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 137	180	5,2	9,2	19,4	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	ТТК№6	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	5,7	17,2	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			
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	129,7	185
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0,0	8,1	33,2	393
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
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
<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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,2	8,3	8,2	69,7	305
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	110	4,2	3,5	26,3	157,0	205
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
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
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/15	3,2	7,3	32,4	216,0	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395
<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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	168	2011
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>46,3</b>		
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>		
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	ТТК №	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,3	6,6	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,1	20,6	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	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>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60	0,8	2,9	4,7	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229	60	5,6	20,1	1,1	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	50	4,6	1,0	26,1	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>24,2</b>	<b>56,8</b>		
<b>Всего 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			
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена Дружба С	130	3,5	4,3	22,8	175	2011
Сыр (Порциями) №7	5	1,2	1,5	0,0	7	2011
чай с молоком №394	200	2,9	2,5	15,7	394	2011
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	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	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	ТТК №	
СУП картофельный с клецками №85	150/15	1,5	2,3	8,8	85	2011
ГОЛУБЦЫ ленивые с соусом	100/30	7,2	7,2	13,7	289	2011
НАПИТОК из плодов шиповника №398	150	0,5	0,2	15,1	398	2011
ХЛЕБ пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	ТТК №6	
ХЛЕБ ржаной	20	1,3	0,2	8,5	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>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,0	4,1	30,0	219	2016
чай с лимоном №393	180/10/5	3,9	3,3	16,6	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,6	7,3	24,2	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			
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	140	4,0	3,6	13,8	99,8	93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	20/5/5	2,7	5,2	9,7	101,1	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,8	395
<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
<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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	50	6,9	2,7	4,8	74,1	255
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	110	4,7	3,1	28,0	162,3	321,318
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0,0	5,8	0,1	59,8	6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	38,7	393
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>	

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	кккал
<b>Итого за период</b>	<b>385,7</b>	<b>397,2</b>	<b>1 977,7</b>	<b>12 632,9</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>38,6</b>	<b>39,7</b>	<b>197,8</b>	<b>1263,3</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. - Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ,

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460035

Владелец Щербакова Елена Юрьевна

Действителен с 04.03.2025 по 04.03.2026