

Согласовано: Заведующий

МБДОУ ГДС «Аленушка»



М. Хорошилова

Утверждено: Директор ООО «Славия»



Озрокова Ю.М.

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

*Действует: с 09.01.2025 по 31.12.2025*

**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 рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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             |
| КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                                                      | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6        | 46,5                          | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 530          | 15,2             | 14,0    | 71,8        | 482,0                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57                                                                                                 | 60           | 0,8              | 2,9     | 4,7         | 46,5                          | 57              | 2015             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229                                                                                              | 60           | 5,6              | 20,1    | 1,1         | 117,8                         | 229             | 2015             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392             | 2011             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466                                                                                               | 50           | 4,6              | 1,0     | 26,1        | 132,0                         | 466             | 2015             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 400          | 13,4             | 24,2    | 56,8        | 406,7                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 35,9             | 48,2    | 185,1       | 1 246,8                       |                 |                  |

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

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174                 | 130          | 3,5              | 6,4     | 26,7        | 183,8                         | 174         | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                 | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                          | 7           | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
| БАТОН                                             | 20           | 1,6              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 355          | 6,4              | 8,5     | 46,8        | 293,3                         |             |                  |
| II Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                      | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПОРЕ 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 ПОРЕ 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             |
| КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                                        | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,7                          | 372             | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                         | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 520          | 17,0             | 16,2    | 69,7        | 491,7                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                                                                                           | 150          | 13,5             | 8,2     | 31,9        | 258,4                         | 212             | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                                        | 30           | 0,5              | 1,1     | 3,4         | 26,9                          | 351             | 2011             |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470                                                                                               | 30           | 2,1              | 3,4     | 16,3        | 108,3                         | 470             | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                  | 180/10/7     | 3,9              | 3,3     | 16,6        | 112,1                         | 393             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 407          | 20,0             | 16,0    | 68,2        | 505,7                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 46,7             | 40,8    | 203,6       | 1 376,0                       |                 |                  |

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

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                 | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                          | 6               | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                  | 150          | 4,4              | 2,1     | 23,2        | 129,7                         | 185             | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                     | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,8                          | 395             | 2011             |
| БАТОН                                                                                                               | 15           | 1,2              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          |                 |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 350          | 8,4              | 8,4     | 46,3        | 299,2                         |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| КОМПЮТ 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             |
| КОМПЮТ 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 рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ                                                                               | 130          | 3,5              | 4,3     | 23,1        | 148,5                         | 175             | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                                   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                          | 7               | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                                  | 200          | 2,9              | 2,5     | 15,7        | 97,5                          | 394             | 2011             |
| БАТОН                                                                                                               | 15           | 1,2              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          |                 |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 350          | 8,8              | 8,8     | 46,5        | 303,0                         |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          | 399             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 30           | 0,5              | 0,1     | 2,7         | 12,9                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85                                                                                     | 150/15       | 1,5              | 2,3     | 8,8         | 60,7                          | 85              | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №308                                                                                           | 50           | 8,9              | 0,7     | 4,4         | 60,0                          | 308             | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                     | 110          | 6,2              | 4,0     | 27,9        | 175,9                         | 165             | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                                                                        | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,7                          | 372             | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 525          | 20,0             | 7,5     | 79,7        | 469,4                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 137                                                                                                | 180          | 5,2              | 9,2     | 19,4        | 191,2                         | 137             | 2014             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          | ТТК №6          |                  |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470                                                                                               | 30           | 2,1              | 3,4     | 10,3        | 16,3                          | 470             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 420          | 8,9              | 12,7    | 49,5        | 294,3                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 38,7             | 29,2    | 195,3       | 1 152,2                       |                 |                  |

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

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185        | 150          | 4,4              | 2,1     | 23,2        | 129,7                         | 185         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                        | 150/8/5      | 0,1              | 0,0     | 8,1         | 33,2                          | 393         | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                       | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,0         | 37,4                          | 6           | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 358          | 7,5              | 5,9     | 50,8        | 292,2                         |             |                  |
| II Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338               | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                      | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          |             |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324  | 30           | 0,5              | 1,1     | 3,2         | 25,8                          | 324         | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67     | 150          | 1,2              | 3,0     | 5,4         | 53,7                          | 67          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305           | 50           | 8,2              | 8,3     | 8,2         | 141,2                         | 305         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110          | 4,2              | 3,5     | 26,3        | 157,0                         | 205         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376            | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7      |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 580          | 18,5             | 16,3    | 85,7        | 569,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94     | 150          | 4,4              | 3,9     | 12,7        | 105,2                         | 94          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                   | 40/10/20     | 3,2              | 7,3     | 32,4        | 216,0                         | 2           | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395           | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,8                          | 395         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                      | 400          | 10,4             | 13,4    | 60,5        | 414,0                         |             |                  |
| Всего за день:                            |              | 37,0             | 36,2    | 211,3       | 1 343,6                       |             |                  |

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168                                                                            | 130          | 4,9              | 5,2     | 21,9        | 158,2                         | 168             | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                                   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                          | 7               | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 365          | 8,4              | 6,9     | 46,3        | 284,2                         |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          | 399             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 30           | 0,5              | 0,1     | 2,7         | 12,9                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                                                  | 150          | 1,1              | 2,3     | 6,6         | 53,8                          | 135             | 2004             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302                                                                              | 150          | 12,5             | 11,5    | 15,1        | 216,6                         | 302             | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383                                                                                              | 150          | 0,1              | 0,0     | 21,1        | 84,8                          | 383             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 520          | 17,0             | 14,2    | 64,0        | 456,3                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57                                                                                                 | 60           | 0,8              | 2,9     | 4,7         | 46,5                          | 57              | 2015             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №229                                                                                              | 60           | 5,6              | 20,1    | 1,1         | 117,8                         | 229             | 2015             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                  | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392             | 2011             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466                                                                                               | 50           | 4,6              | 1,0     | 26,1        | 132,0                         | 466             | 2015             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 400          | 13,4             | 24,2    | 56,8        | 406,7                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 39,8             | 45,5    | 186,7       | 1 232,7                       |                 |                  |

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

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175                                                           | 130          | 3,5              | 4,3     | 22,8        | 147,4                         | 175             | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                                                   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0,0         | 17,7                          | 7               | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                                                                                                  | 200          | 2,9              | 2,5     | 15,7        | 97,5                          | 394             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,3         | 34,4                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 350          | 8,7              | 8,4     | 45,8        | 294,0                         |                 |                  |
| II Завтрак                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ №399                                                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          | 399             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 85,5                          |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 30           | 0,5              | 0,1     | 2,7         | 12,9                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85                                                                                     | 150/15       | 1,5              | 2,3     | 8,8         | 60,7                          | 85              | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                                  | 130          | 10,8             | 13,8    | 11,7        | 214,0                         | 289             | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                                                                                    | 150          | 0,5              | 0,2     | 15,1        | 73,6                          | 398             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 515          | 16,1             | 16,7    | 56,8        | 449,4                         |                 |                  |
| Уплотненный полдник                                                                                                 |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                                                                                           | 150          | 13,5             | 8,2     | 31,9        | 258,4                         | 212             | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351                                                                                        | 30           | 0,5              | 1,1     | 3,4         | 26,9                          | 351             | 2011             |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470                                                                                               | 30           | 2,1              | 3,4     | 16,3        | 108,3                         | 470             | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397                                                                                                | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,6        | 112,1                         | 397             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 410          | 20,0             | 16,0    | 68,2        | 505,7                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 45,8             | 41,2    | 190,4       | 1 334,6                       |                 |                  |

**Примерное 10-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 рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                   |              | 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                       |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                             | б            | ж            | уг             | ккал            |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| <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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620584

Владелец Хорошилова Любовь Михайловна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025