



Согласовано: Директор МБОУ «Грачевская СШ»
Рубченко Бубненко О.В.
12.01.2026



Утверждаю: Директор ООО «Славия»
Онопrienko Ю.М.
12.01.2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования на 2026 год

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	160	6.0	6.5	27.1	195.9	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0.2	0.0	10.0	38.7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0.0	3.6	0.0	37.4	6	2011
БАТОН	40	3.1	1.2	20.6	104.8		
Итого за прием пищи:	400	9.3	11.3	57.7	376.8		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.3	68.4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1.5	3.0	8.8	71.7	135	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9.3	10.9	8.5	173.0	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	130	4.9	4.1	31.1	185.5	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	22.2	18.8	105.5	689.9		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1.0	3.8	6.2	63.0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7.5	23.5	1.5	158.0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	40.4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	70	6.4	1.4	36.5	185.0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.1	10.1	47.4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	16.3	28.5	63.7	493.8		
Всего за день:		48.4	59.2	241.2	1,628.9		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	160	4.4	7.7	33.0	227.6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1.2	1.5	0.0	17.7	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
БАТОН	35	2.7	1.1	18.0	91.7		
Итого за прием пищи:	400	8.4	10.3	60.8	376.4		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.1	20.9	86.0		
Обед							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0.8	1.8	5.3	43.1	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1.3	3.6	6.4	64.5	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9.2	7.0	4.2	125.0	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5.6	3.7	33.1	191.9	321.318	2014
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0.2	0.1	10.2	39.8	ТТК №547	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.3	0.2	8.5	61.2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	700	21.5	16.6	105.1	620.2		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5.8	5.2	16.7	140.4	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/15	2.0	4.5	27.6	164.3	2	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	200	0.5	0.1	28.3	117.3	376	2011
Итого за прием пищи:	450	8.3	9.8	72.6	422.0		
Всего за день:		38.3	36.8	259.4	1,504.6		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	4.3	5.0	28.0	178.5	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1.2	1.5	0.0	17.7	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2.9	2.5	15.7	97.5	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	400	11.0	9.2	60.8	374.1		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	85.5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	85.5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ТТК №1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой) №80	180	1.8	2.0	12.2	74.3	80	2011
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	15.7	16.1	30.5	330.1	547	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0.1	0.1	23.2	95.6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	690	23.3	23.7	86.7	657.0		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	6.0	5.0	36.0	211.0	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3.9	3.3	16.6	38.7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9.0	10.0	33.0	261.0	441	2016
Итого за прием пищи:	450	22.4	19.4	83.3	510.7		
Всего за день:		57.7	52.5	250.4	1,627.3		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	160	4.9	2.2	25.1	125.7	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.0	102.5	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0.0	3.6	0.0	37.4	6	2011
БАТОН	40	3.1	1.2	20.6	104.8		
Итого за прием пищи:	405	11.1	9.4	62.7	370.4		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372	2011
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.1	20.9	86.0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ГТК № 1 2 3 4 5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1.9	2.3	15.6	90.6	77	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	21.2	23.4	30.4	364.0	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.2	20.1	71.0	ГТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	8.5	40.8	ГТК №7	
Итого за прием пищи:	680	29.0	26.4	98.8	649.8		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) №94	180	5.0	4.5	15.2	125.0	93	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0.7	0.3	20.2	99.1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.1	48.8	ГТК №6	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4.2	2.2	29.6	164.3	220	2016
Итого за прием пищи:	470	11.3	19.0	81.9	437.2		
Всего за день:		51.5	54.9	264.3	1,543.4		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200	5.8	5.1	19.7	149.9	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/8/20	2.3	5.8	27.5	178.4	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
Итого за прием пищи:	458	8.2	10.9	57.0	367.7		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	85.5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	85.5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ТТК № 1 2 3 4 5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1.4	3.6	8.8	74.3	57	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12.3	11.4	15.2	216.9	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.0	0.0	31.0	120.0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	660	20.4	15.9	93.1	609.0		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5.7	9.8	41.2	285.5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	36.3	7	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0.1	7.3	0.1	75.8	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0.2	0.0	10.0	39.7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	455	11.3	20.2	71.4	532.0		
Всего за день:		40.9	47.2	241.1	1,594.2		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	160	4.3	5.0	28.0	164.0	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1.2	1.5	0.0	17.7	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3.0	2.5	15.6	97.3	394	2011
БАТОН	35	2.7	1.1	18.0	91.7		
Итого за прием пищи:	400	11.2	10.1	61.6	370.7		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	85.5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	85.5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ТТК № 1 2 3 4 5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1.8	3.1	11.7	82.7	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	12.5	1.0	6.2	106.0	308/366	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7.3	4.8	33.0	208.3	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0.1	0.1	23.2	95.6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	760	26.9	9.6	107.2	649.6		
Уплотненный полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	200	5.8	10.2	21.5	212.4	137	2014
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.1	10.1	47.4	ТТК №6	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	70	2.9	4.8	14.4	253.0	470	2011
Итого за прием пищи:	490	9.6	13.7	51.7	552.2		
Всего за день:		48.7	33.6	240.1	1,658.0		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6.1	2.9	31.0	173.8	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0.2	0.0	10.0	38.7	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	8	0.0	5.8	0.1	59.8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	443	9.3	8.9	60.6	364.2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.3	68.4		
Обед							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	50	0.8	1.8	5.3	42.8	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1.5	4.0	7.2	71.6	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11.5	11.6	11.5	97.7	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	130	4.9	4.1	31.1	185.5	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	745	25.1	22.2	112.7	659.5		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	200	5.8	5.4	16.9	141.7	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/15	3.3	7.3	45.2	267.5	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.0	102.5	395	2011
Итого за прием пищи:	465	12.2	15.1	79.1	511.7		
Всего за день:		47.2	46.8	266.7	1,603.8		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	170	6.4	7.0	28.9	208.8	168	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1.2	1.5	0.0	17.7	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	415	10.7	8.7	58.2	357.8		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	85.5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	85.5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ТТК №1 2 3 4 5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1.4	2.7	7.9	64.5	135	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	14.8	13.7	18.3	260.3	302	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.0	0.0	31.0	120.0	381	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	670	22.8	17.2	93.3	642.6		
Уплотненный полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	80	1.0	3.8	6.2	63.0	57	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	80	7.5	23.5	1.5	158.0	229	2015
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	40.4	392	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ №466	70	6.4	1.4	36.5	185.0	466	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.1	10.1	47.4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	16.3	28.5	63.7	493.8		
Всего за день:		50.8	54.6	234.8	1,579.7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	170	4.6	5.3	29.6	189.0	175	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/5/5	1.5	3.6	12.9	95.2	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2.9	2.5	15.7	97.5	394	2011
Итого за прием пищи:	400	9.0	11.4	58.2	377.1		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	85.5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	85.5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0.8	0.2	4.5	21.5	ТТК № 1 2 3 4 5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1.8	3.1	11.7	82.7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	140/40	10.0	10.0	19.0	310.0	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0.7	0.3	20.1	98.1	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	650	23.1	23.4	70.1	600.5		
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	6.0	5.0	36.0	212.0	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180//10/5	3.9	3.3	16.6	39.7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9.0	10.0	33.0	262.0	441	2016
Итого за прием пищи:	450	22.2	19.2	82.2	513.7		
Всего за день:		55.3	54.2	230.1	1,576.8		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5.2	4.6	17.7	134.6	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4.4	6.7	14.6	141.6	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2.8	2.2	15.2	92.1	395	2011
Итого за прием пищи:	405	12.4	13.5	47.5	368.3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.3	68.4		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1.1	2.4	5.7	50.4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1.4	3.6	8.8	74.3	57	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9.5	4.0	6.7	103.9	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №321,318	130	5.6	3.7	33.1	191.9	321.318	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0.0	0.0	15.5	61.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	670	22.0	14.1	98.4	617.9		
Уплотненный полдник							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5.7	9.8	41.2	285.5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.2	2.9	0.0	36.3	7	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	0.2	0.0	10.0	42.7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	107.6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	11.5	18.8	73.9	472.1		
Всего за день:		46.5	47.0	234.1	1,526.7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	485.0	486.8	2,462.2	15,843.4
Среднее значение за период	48.5	48.7	246.2	1584.3

Сборник 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. -

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-ти часовой режим функционирования

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