

Согласовано:

Светлана Шумкина
А.Б.О.У.
«Колумбийская»

Утверждаю: Директор ООО "Славия"

Ю.М. Оноприенко

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

I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №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	
Итого за прием пищи:	350	6,7	9,4	42,2	286,7	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
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
ТЕФТЕЛИ 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
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
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
Итого за прием пищи:	400	13,4	24,2	56,8	406,7	
Всего за день:		35,9	48,2	185,1	1 243,8	

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	130	3,5	6,4	26,7	183,8	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
БАТОН	20	1,6	0,6	10,3	52,4		
Итого за прием пищи:	355	6,4	8,5	46,8	293,3		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8		
Обед							
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	25,8	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	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	
Итого за прием пищи:	530	16,0	12,6	78,7	476,8		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ТРЕЧНЕВОЙ) №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
Итого за прием пищи:	400	8,0	11,3	70,5	374,4		
Всего за день:		30,5	32,5	213,4	1 216,3		

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			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	130	3,5	4,3	23,1	148,5	175
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	2,9	2,5	15,7	97,5	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	ТТК №6
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,4	46,1	298,1	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399
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
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	130	10,2	10,4	19,8	241,0	547
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,7	372
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	518,7	
Уплотненный полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,0	4,1	30,0	175,8	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	3,9	3,3	16,6	38,7	393
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,6	7,3	24,2	191,4	441
Итого за прием пищи:	407	20,0	16,0	68,2	405,9	
Всего за день:		46,7	40,8	203,6	1 308,2	

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			
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	120,7	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	290,2	
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372 2011
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	17,4	71,8	
Обед						
Овоши по сезону (отурец 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 2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	17,7	19,5	25,3	230,3	304 2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376 2011
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
Итого за прием пищи:	540	24,2	21,8	79,8	469,4	
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) №94	150	4,1	3,8	12,7	105,2	93 2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,2	90,2	398 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	49,8	ТТК №6
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,0	1,6	21,1	118,4	220 2016
Итого за прием пищи:	400	8,8	17,9	64,8	363,6	
Всего за день:		41,5	48,2	208,3	1 195,0	

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,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №6	
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	
Итого за прием пищи:	520	17,0	13,3	72,7	482,2		
Удлиненный 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	180/10/5	0,2	0,0	10,0	38,7	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	436,1		
Всего за день:		34,7	38,5	195,4	1 291,6		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 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		
Итого за прием пищи:	350	8,8	8,8	46,5		287,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	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,	30	0,5	0,1	2,7	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
Итого за прием пищи:	525	20,0	7,5	79,7		489,5
Уплотненный полдник						
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
Итого за прием пищи:	420	8,9	12,7	49,5		458,0
Всего за день:		38,7	29,2	195,3		1 320,5

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			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,4	2,1	23,2	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0,0	8,1	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	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	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3		68,4
Обед						
ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,2	8,3	8,2	305	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №205	110	4,2	3,5	26,3	205	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	580	18,5	16,3	85,7		497,5
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,4	3,9	12,7	94	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/15	3,2	7,3	32,4	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	395	2011
Итого за прием пищи:	405	10,4	13,4	60,5		421,0
Всего за день:		37,0	36,2	211,3		1 279,1

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			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	130	4,9	5,2	21,9	158,2	168
СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0,0	17,7	7
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
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
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,3	6,6	53,8	135
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6	302
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,1	20,6	84,0	381
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №7
Итого за прием пищи:	520	18,1	14,3	70,1	485,7	
Уплотненный полдник						
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
Итого за прием пищи:	400	13,4	24,2	56,8	406,7	
Всего за день:		39,8	45,5	186,7	1 262,1	

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	130	3,5	4,3	22,8	140,7	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	290,3		
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,	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК №	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	85	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100/30	7,2	7,2	13,7	249,3	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	484,7		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,0	4,1	30,0	175,8	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/5	3,9	3,3	16,6	38,7	393	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,6	7,3	24,2	191,4	441	2016
Итого за прием пищи:	400	20,0	16,0	68,2	405,9		
Всего за день:		45,8	41,2	190,4	1 266,4		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	530	16,3	10,5	73,8	463,3	
Улотненный полдник						
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
Итого за прием пищи:	400	8,7	14,7	61,2	424,5	
Всего за день:		35,1	36,8	188,2	1 249,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	385,7	397,2	1 977,7	12 632,9
Среднее значение за период	38,6	39,7	197,8	1263,3

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ,

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