

Согласовано
Заведующий МДОУ

Вера Куткина АВ

"26" *января* 2026г.



Утверждаю

Директор

ООО "Венера"

И.В. Иванова
Иванова И.В.

" " 2026г.



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
детей дошкольного возраста
3-7 лет
10,5-ти часовой режим функционирования**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 3 года до 7 лет с дневным пребыванием 10,5 часов (сад)**

1 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 9,6 | 21,5 | 134 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,0 | 10,0 | 15,8 | 126 |
| | Итого за прием пищи: | 450 | 8,4 | 20,2 | 60,5 | 366 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напиток) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,4 | 5,6 | 13,1 | 108 |
| 282/2011 735/2002 | Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным | 70/30 | 9,8 | 9,1 | 13,6 | 152 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,8 | 5,9 | 22,9 | 146 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,2 | 57 |
| | Итого за прием пищи: | 720 | 25,4 | 21,5 | 105,6 | 653 |
| Полдник | | | | | | |
| 393/2011 | Чай с сахаром и лимоном | 180/10/5 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41 |
| 458/2011 | Ватрушка с повидлом | 75 | 5,0 | 3,0 | 56,0 | 262 |
| | Итого за прием пищи: | 270 | 5,1 | 3,0 | 66,2 | 303 |
| | Всего: | | 40,4 | 44,8 | 253,3 | 1413 |

2 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 4,4 | 8,4 | 27,0 | 192 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 200 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 103 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 440 | 10,1 | 12,1 | 55,3 | 361 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,7 | 5,2 | 10,4 | 104 |
| 239/2011 | Тефтели рыбные с соусом томатным | 70/30 | 8,5 | 9,5 | 11,7 | 145 |
| 321/2011 | Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 4,9 | 17,7 | 120 |
| г.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 19,6 | 20,8 | 104,3 | 657 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК 543 | Свекла отварная с маслом | 50 | 1,0 | 3,0 | 5,0 | 58 |
| 470/2011 | Омлет натуральный | 50 | 5,0 | 7,0 | 1,0 | 90 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 52 |
| | Итого за прием пищи: | 320 | 8,3 | 10,6 | 34,2 | 266 |
| | Всего: | | 39,5 | 43,6 | 214,8 | 1375 |

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,0 | 9,2 | 26,3 | 178 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 2,6 | 12,7 | 84 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 425 | 14,5 | 15,4 | 52,2 | 364 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 76/2011 | Рассольник ленинградский | 200 | 4,5 | 5,5 | 13,9 | 112 |
| 298/2011 735/2002 | Голубцы ленивые с соусом томатным | 70/50 | 7,1 | 6,9 | 10,2 | 127 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 130 | 4,0 | 4,4 | 17,8 | 126 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 760 | 22,4 | 18,0 | 106,4 | 653 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК 547 | Чай черный с яблоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| 220/2011 | Сдоба обыкновенная | 70 | 6,0 | 4,0 | 41,0 | 228 |
| | Итого за прием пищи: | 270 | 6,0 | 4,0 | 51,0 | 268 |
| | Всего: | | 44,4 | 37,5 | 230,6 | 1376 |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 2,2 | 8,3 | 22,5 | 164 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 |
| ГТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 420 | 8,1 | 16,8 | 51,4 | 370 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 85/2011 | Суп картофельный с клецками | 180 | 1,6 | 2,4 | 8,8 | 62 |
| 500/2004 735/2002 | Биточки рубленные из птицы с соусом томатным | 70/30 | 13,1 | 13,1 | 8,5 | 158 |
| 514/2004 | Бобовые отварные | 130 | 11,0 | 6,0 | 29,0 | 182 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ГТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ГТК №7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,2 | 57 |
| | Итого за прием пищи: | 710 | 31,8 | 22,6 | 106,7 | 671 |
| Полдник | | | | | | |
| 394/2011 | Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,4 | 111 |
| 741/2004 | Ватрушка с творогом | 75 | 9,9 | 7,8 | 31,3 | 160 |
| | Итого за прием пищи: | 255 | 13,1 | 10,6 | 44,7 | 271 |
| | Всего: | | 54,5 | 50,1 | 223,8 | 1403 |

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,1 | 9,3 | 19,0 | 175 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 425 | 13,3 | 15,3 | 44,9 | 361 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 82/2011 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,1 | 3,6 | 13,7 | 101 |
| 302/2011 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 230 | 11,6 | 11,0 | 21,6 | 242 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 20,5 | 15,8 | 99,8 | 631 |
| Полдник | | | | | | |
| 648/2004 | Кисель из свежих яблок | 180 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 108 |
| 473/2011 | Пирожок печеный сдобный с картофелем | 60 | 3,0 | 4,0 | 21,0 | 155 |
| | Итого за прием пищи: | 260 | 3,0 | 4,0 | 49,0 | 263 |
| | Всего: | | 38,3 | 35,2 | 214,7 | 1346 |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 9,6 | 21,5 | 134 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,0 | 9,0 | 15,8 | 126 |
| | Итого за прием пищи: | 450 | 8,4 | 19,2 | 60,5 | 366 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 67/2011 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 5,2 | 7,1 | 83 |
| 462/2011 735/2002 | Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным | 70/30 | 8,1 | 6,8 | 7,7 | 116 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,8 | 6,3 | 22,9 | 146 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 21,3 | 19,5 | 102,2 | 633 |
| Полдник | | | | | | |
| 393/2011 | Чай с сахаром и лимоном | 180/10/5 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41 |
| 460/2011 | Крендель сахарный | 70 | 4,9 | 9,2 | 39,0 | 229 |
| | Итого за прием пищи: | 265 | 5,0 | 9,2 | 49,2 | 270 |
| | Всего: | | 36,2 | 48,0 | 232,9 | 1360 |

7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 4,6 | 9,2 | 26,3 | 178 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 180 | 4,3 | 3,6 | 15,6 | 107 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 430 | 11,7 | 18,3 | 59,6 | 406 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК 1 | Свекольник горячий со сметаной | 200/10 | 2,1 | 7,7 | 10,4 | 120 |
| 255/2011 | Биточки рыбные запеченные | 70 | 9,4 | 4,9 | 7,0 | 113 |
| 321/2011 | Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 4,2 | 17,7 | 120 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 720 | 20,9 | 18,0 | 99,6 | 641 |
| Полдник | | | | | | |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 52 |
| 741/2004 | Кондитерские изделия (печенье или вафли) | 50 | 1,6 | 7,2 | 13,1 | 215 |
| | Итого за прием пищи: | 250 | 1,8 | 7,2 | 28,1 | 267 |
| | Всего: | | 35,9 | 43,6 | 208,3 | 1405 |

8 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 2,2 | 8,3 | 22,5 | 164 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 2,7 | 12,7 | 84 |
| ГТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 435 | 11,4 | 14,8 | 52,8 | 372 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,7 | 5,2 | 10,4 | 104 |
| ГТК 2 | Гуляш из филе птицы | 80 | 4,3 | 8,9 | 7,5 | 120 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 130 | 4,0 | 4,4 | 17,8 | 126 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ГТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ГТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 720 | 16,8 | 19,7 | 100,2 | 638 |
| Полдник | | | | | | |
| ГТК 547 | Чай черный с яблоком | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| 470/2011 | Булочка «Дорожная» | 70 | 4,8 | 9,8 | 36,5 | 236 |
| | Итого за прием пищи: | 270 | 4,8 | 9,8 | 46,5 | 276 |
| | Всего: | | 34,5 | 44,4 | 220,5 | 1377 |

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 100/2016 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,0 | 5,2 | 18,8 | 145 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 415 | 11,9 | 13,7 | 47,7 | 351 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 80/2011 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,6 | 2,1 | 11,7 | 72 |
| 304/2011 | Плов из птицы | 200 | 19,3 | 16,2 | 34,0 | 339 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,4 | 16,3 | 76 |
| | Итого за прием пищи: | 710 | 27,7 | 19,5 | 110,2 | 699 |
| Полдник | | | | | | |
| 222/2011 596/2011 | Пудинг творожный с соусом молочным | 70/30 | 6,0 | 8,0 | 11,0 | 175 |
| 698/2016 | Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок) | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 105 |
| | Итого за прием пищи: | 280 | 11,0 | 13,8 | 18,4 | 280 |
| | Всего: | | 52,1 | 47,1 | 197,3 | 1421 |

10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,4 | 8,4 | 27,0 | 192 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 435 | 11,0 | 11,6 | 57,3 | 364 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 80/2011 | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 1,7 | 4,7 | 9,6 | 81 |
| 547/2011 | Гречка-по купечески | 200 | 12,7 | 8,5 | 33,9 | 330 |
| г.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 50 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 12 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,2 | 57 |
| | Итого за прием пищи: | 690 | 19,8 | 14,1 | 99,5 | 658 |
| Полдник | | | | | | |
| 394/2011 | Чай с молоком | 200 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 123 |
| 467/2011 | Булочка "Ванильная" | 50 | 4,0 | 4,1 | 27,2 | 160 |
| | Итого за прием пищи: | 250 | 7,6 | 7,2 | 42,3 | 283 |
| | Всего: | | 39,9 | 33,0 | 220,1 | 1396 |

Итого по примерному меню:

| | Пищевые вещества, г | | | |
|---|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
| Всего за 10 дней: | 415,7 | 427,3 | 2216,3 | 13872,00 |
| Средний итог в целом за период реализации: | 41,57 | 42,73 | 221,63 | 1387,2 |