

Согласовано



Директор
И.В. Иванова
И.Н. Сивухина
2026г.

Утверждаю

Директор

ООО "Венера"

Иванова И.В.

"26" 01 2026г.

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
детей дошкольного возраста
1-3 лет
10,5-ти часовой режим функционирования**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным пребыванием 10,5 часов (ясли)**

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 | 150/5 | 4,4 | 7,2 | 16,1 | 108 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 28 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 0,8 | 7,2 | 12,6 | 101 |
| | Итого за прием пищи: | 352 | 6,7 | 14,8 | 44,5 | 281 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,3 | 4,2 | 9,8 | 81 |
| 282/2011 735/2002 | Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным | 50/30 | 8,8 | 7,9 | 9,7 | 125 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 5,3 | 19,4 | 123 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 560 | 20,8 | 18,0 | 80,8 | 511 |
| Полдник | | | | | | |
| 393/2011 | Чай с сахаром и лимоном | 150/7/3 | 0,1 | 0,0 | 8,6 | 35 |
| 458/2011 | Ватрушка с повидлом | 55 | 3,7 | 2,2 | 41,0 | 182 |
| | Итого за прием пищи: | 215 | 3,8 | 2,2 | 49,6 | 217 |
| | Всего: | | 32,0 | 35,0 | 187,1 | 1079 |

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 | 150/5 | 4,1 | 7,3 | 25,3 | 110 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 160 | 2,7 | 3,3 | 11,3 | 77 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 345 | 8,9 | 15,9 | 49,9 | 286 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,3 | 4,9 | 7,8 | 78 |
| 239/2011 | Тефтели рыбные с соусом томатным | 50/30 | 6,1 | 6,8 | 8,4 | 110 |
| 321/2011 | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 4,5 | 15,0 | 101 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 570 | 13,9 | 17,0 | 77,5 | 493 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК 543 | Свекла отварная с маслом | 30 | 0,6 | 1,8 | 3,0 | 35 |
| 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 | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 28 |
| | Итого за прием пищи: | 267 | 7,8 | 9,4 | 24,2 | 219 |
| | Всего: | | 31,3 | 42,3 | 163,8 | 1068 |

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 | 150/5 | 4,5 | 6,9 | 19,8 | 110 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 12,6 | 12,6 | 45,8 | 293 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 76/2011 | Рассольник ленинградский | 150 | 3,4 | 4,1 | 10,4 | 84 |
| 298/2011 735/2002 | Голубцы ленивые с соусом томатным | 50/50 | 7,1 | 6,9 | 10,2 | 127 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,4 | 3,7 | 15,1 | 107 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 580 | 17,5 | 15,3 | 77,6 | 500 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК 547 | Чай черный с яблоком | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 30 |
| 220/2011 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,3 | 0,0 | 5,4 | 170 |
| | Итого за прием пищи: | 200 | 4,3 | 0,0 | 12,9 | 200 |
| | Всего: | | 35,1 | 27,9 | 148,5 | 1063 |

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 | 150/5 | 1,6 | 6,2 | 16,9 | 100 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 6,9 | 14,2 | 43,2 | 288 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 85/2011 | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,3 | 2,0 | 7,3 | 52 |
| 500/2004 735/2002 | Биточки рубленые из птицы с соусом томатным | 50/30 | 9,5 | 9,7 | 6,7 | 119 |
| 514/2004 | Бобовые отварные | 110 | 10,3 | 5,1 | 24,5 | 154 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 560 | 24,7 | 17,4 | 80,4 | 507 |
| Полдник | | | | | | |
| 394/2011 | Чай с молоком | 150 | 2,7 | 2,3 | 11,3 | 77 |
| 741/2004 | Ватрушка с творогом | 55 | 7,3 | 5,7 | 23,0 | 127 |
| | Итого за прием пищи: | 205 | 10,0 | 8,0 | 33,3 | 204 |
| | Всего: | | 42,3 | 39,6 | 169,1 | 1069 |

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 | 150/5 | 3,9 | 7,0 | 14,3 | 110 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,1 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 11,6 | 12,7 | 40,3 | 293 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 82/2011 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 2,7 | 10,3 | 76 |
| 302/2011 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 180 | 8,7 | 8,6 | 16,5 | 191 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| 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: | 570 | 15,3 | 12,2 | 77,2 | 490 |
| Полдник | | | | | | |
| 648/2004 | Кисель из свежих яблок | 150 | 0,0 | 0,0 | 23,3 | 90 |
| 473/2011 | Пирожок печеный сдобный с картофелем | 50 | 2,5 | 3,3 | 17,5 | 129 |
| | Итого за прием пищи: | 200 | 2,5 | 3,3 | 40,8 | 219 |
| | Всего: | | 30,1 | 28,2 | 170,5 | 1072 |

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 | 150/5 | 4,4 | 7,2 | 16,1 | 108 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 28 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 1,8 | 7,2 | 12,6 | 110 |
| | Итого за прием пищи: | 352 | 7,7 | 14,8 | 44,5 | 290 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 67/2011 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,2 | 3,9 | 5,3 | 62 |
| 462/2011 735/2002 | Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным | 60/30 | 8,0 | 6,2 | 7,3 | 110 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 5,3 | 19,4 | 123 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 580 | 17,6 | 16,2 | 78,3 | 499 |
| Полдник | | | | | | |
| 393/2011 | Чай с сахаром и лимоном | 150/7/3 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29 |
| 460/2011 | Крендель сахарный | 50 | 3,5 | 6,6 | 27,9 | 185 |
| | Итого за прием пищи: | 210 | 3,6 | 6,6 | 35,0 | 214 |
| | Всего: | | 29,6 | 37,6 | 170,0 | 1073 |

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 | 150/5 | 3,5 | 6,9 | 19,8 | 104 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 345 | 8,8 | 14,9 | 46,1 | 292 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК 1 | Свекольник горячий со сметаной | 150/5 | 1,1 | 5,8 | 7,8 | 75 |
| 255/2011 | Биточки рыбные запеченные | 50 | 7,1 | 5,7 | 7,2 | 103 |
| 321/2011 | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| 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: | 535 | 15,4 | 15,9 | 80,4 | 502 |
| Полдник | | | | | | |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 160/8 | 0,1 | 0,0 | 7,5 | 29 |
| 741/2004 | Кондитерские изделия (печенье или вафли) | 40 | 1,3 | 5,8 | 10,5 | 172 |
| | Итого за прием пищи: | 208 | 1,4 | 5,8 | 18,0 | 201 |
| | Всего: | | 26,3 | 36,6 | 156,7 | 1065 |

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 | 150/5 | 1,6 | 6,2 | 16,9 | 109 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 9,7 | 11,9 | 42,9 | 292 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,3 | 4,9 | 7,8 | 78 |
| ТТК 2 | Гуляш из филе птицы | 60 | 3,2 | 6,7 | 5,6 | 90 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,4 | 3,7 | 15,1 | 107 |
| г.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| 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: | 560 | 12,9 | 16,2 | 78,9 | 498 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК 547 | Чай черный с яблоком | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 30 |
| 470/2011 | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,4 | 7,0 | 26,1 | 175 |
| | Итого за прием пищи: | 200 | 3,4 | 7,0 | 33,6 | 205 |
| | Всего: | | 26,7 | 35,1 | 167,6 | 1065 |

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 | 160 | 4,8 | 4,2 | 7,1 | 106 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 355 | 10,1 | 12,2 | 33,4 | 294 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 80/2011 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 150 | 1,2 | 1,6 | 8,8 | 54 |
| 304/2011 | Плов из птицы | 160 | 15,1 | 12,8 | 26,8 | 271 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 530 | 19,9 | 15,0 | 77,5 | 507 |
| Полдник | | | | | | |
| 222/2011 | Пудинг творожный с соусом молочным | 50/20 | 4,2 | 5,6 | 7,7 | 123 |
| 596/2011 | | | | | | |
| 698/2016 | Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок) | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 220 | 8,4 | 10,4 | 13,9 | 211 |
| | Всего: | | 39,1 | 37,6 | 137,0 | 1082 |

10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порция, 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 | 150/5 | 4,1 | 6,3 | 25,3 | 111 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 8,9 | 9,0 | 51,3 | 294 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 80/2011 | Суп картофельный с крупой (рис) | 150 | 1,3 | 3,5 | 7,2 | 61 |
| 547/2011 | Гречка-по купечески | 180 | 11,4 | 7,7 | 30,5 | 260 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| ТТК №7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 16,3 | 11,8 | 79,6 | 503 |
| Полдник | | | | | | |
| 394/2011 | Чай с молоком | 150 | 2,7 | 2,3 | 11,3 | 77 |
| 467/2011 | Булочка "Ванильная" | 50 | 4,0 | 4,1 | 27,2 | 160 |
| | Итого за прием пищи: | 200 | 6,7 | 6,4 | 38,5 | 237 |
| | Всего: | | 32,6 | 27,2 | 181,6 | 1104 |

Итого по примерному меню:

| | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|---------------------|-------|----------|----------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Всего за 10 дней: | 325,1 | 347,1 | 1651,9 | 10740,00 |
| Средний итог в целом за период реализации: | 32,51 | 34,71 | 165,19 | 1074 |