Согласовано
Заведующий МДОУ ДС Дельфиненок
_____ АПБеляева
"30" 05 2026г.

Утверждаю
Директор ООО " Венера"
_____Иванова И.В.
"30" 05 2026г.

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

2026г.

**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 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** | | | | | |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,4 | 5,6 | 13,1 | 108 |
| 282/2011<br>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, к |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 |
| 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** | **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, к |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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<br>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, кк |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 |
| ТТК №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 рубленые 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 |
| ТТК №6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| ТТК №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, к |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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,тушенная 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, к |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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<br>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 пшенная 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 с соусом том. | 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 изделие (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, кк |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 |
| ТТК №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 |
| ТТК 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 |
| 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** | **16,8** | **19,7** | **100,2** | **638** |
| | **Полдник** | | | | | |
| ТТК 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<br>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, к |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 |
| 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:** | **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 |