



Согласовано

Директор МОУ СОШ х. Суходол

*О.С. Мещенин*

2025г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.

2025г.

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

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
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	
<b>Завтрак</b>						
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	101
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>6,7</b>	<b>14,8</b>	<b>44,5</b>	<b>281</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
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	132
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,8</b>	<b>18,0</b>	<b>80,8</b>	<b>518</b>
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,0	0,0	31,7	127
454/2011	Пирожок печеный сдобный с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>3,5</b>	<b>3,8</b>	<b>66,5</b>	<b>314</b>
	<b>Всего:</b>		<b>31,7</b>	<b>36,6</b>	<b>204,0</b>	<b>1183</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	159
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>11,4</b>	<b>45,4</b>	<b>324</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>13,9</b>	<b>17,0</b>	<b>77,5</b>	<b>493</b>
<b>Полдник</b>						
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
470/2011	Булочка "Дорожная"	50	3,4	7,0	26,1	183
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>207</b>	<b>3,5</b>	<b>7,0</b>	<b>33,1</b>	<b>211</b>
	<b>Всего:</b>		<b>27,7</b>	<b>35,4</b>	<b>168,2</b>	<b>1098</b>

### 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	134
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>45,8</b>	<b>317</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	150/5	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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>17,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,6</b>	<b>500</b>
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,0	0,0	31,7	127
	Кондитерские изделия	50	1,6	7,2	13,1	108
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>7,2</b>	<b>44,8</b>	<b>235</b>
	<b>Всего:</b>		<b>32,4</b>	<b>35,1</b>	<b>180,4</b>	<b>1122</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	109
397/2011	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,6</b>	<b>14,4</b>	<b>38,8</b>	<b>319</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>507</b>
<b>Полдник</b>						
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
466/2011	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>4,7</b>	<b>37,5</b>	<b>218</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,6</b>	<b>36,5</b>	<b>168,9</b>	<b>1114</b>

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	114
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>12,7</b>	<b>40,3</b>	<b>297</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	2,7	10,3	76
302/2011	Птица, тушенная 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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,3</b>	<b>12,2</b>	<b>77,2</b>	<b>490</b>
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,0	0,0	31,7	127
473/2011	Пирожок печеный сдобный с морковью и изюмом	50	3,3	2,5	24,9	138
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>2,5</b>	<b>56,6</b>	<b>265</b>
	<b>Всего:</b>		<b>31,3</b>	<b>27,4</b>	<b>186,3</b>	<b>1122</b>

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	1,8	7,2	12,6	110
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>7,7</b>	<b>14,8</b>	<b>44,5</b>	<b>290</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,2	3,9	5,3	62
287/2011	Гёфтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,1	6,8	7,7	116
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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>17,7</b>	<b>16,8</b>	<b>78,7</b>	<b>505</b>
<b>Полдник</b>						
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
460/2011	Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>3,6</b>	<b>6,6</b>	<b>35,0</b>	<b>214</b>
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>38,2</b>	<b>170,4</b>	<b>1079</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	134
397/2011	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>10,4</b>	<b>41,6</b>	<b>311</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	150/5	1,1	5,8	7,8	75
255/2011 735/2002	Биточки рыбные запеченные с соусом томатным	50/30	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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15,4</b>	<b>15,9</b>	<b>80,4</b>	<b>502</b>
<b>Полдник</b>						
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
741/2004	Ватрушка с творогом	75	9,9	7,9	31,3	191
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>232</b>	<b>10,0</b>	<b>7,9</b>	<b>38,3</b>	<b>219</b>
	<b>Всего:</b>		<b>35,6</b>	<b>34,2</b>	<b>172,5</b>	<b>1102</b>

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>11,9</b>	<b>42,9</b>	<b>292</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,3	4,9	7,8	78
ТТК 2	Гуляш из филе птицы	30/30	3,2	6,7	5,6	90
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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>12,9</b>	<b>16,2</b>	<b>78,9</b>	<b>498</b>
<b>Полдник</b>						
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка "Дорожная"	50	3,4	7,0	26,1	183
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>3,5</b>	<b>7,0</b>	<b>33,2</b>	<b>212</b>
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>35,1</b>	<b>167,2</b>	<b>1072</b>

## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	116
397/2011	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>12,4</b>	<b>29,0</b>	<b>326</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
80/2011	Суп картофельный с крупой	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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,5</b>	<b>507</b>
<b>Полдник</b>						
420/2015	Кисломолочный напиток (кефир, или ряженка, или снежок)	150	4,2	4,8	6,2	88
252/1016	Запеканка творожная с соусом молочным	60/20	7,2	7,4	11,6	140
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>11,4</b>	<b>12,2</b>	<b>17,8</b>	<b>228</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42,8</b>	<b>39,6</b>	<b>136,5</b>	<b>1131</b>

## 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	159
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>9,0</b>	<b>51,3</b>	<b>306</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
86/2011	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,5	7,2	61
308/2016	Запеканка картофельная с печенью	180	11,4	7,7	30,5	221
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,3</b>	<b>11,8</b>	<b>79,6</b>	<b>464</b>
<b>Полдник</b>						
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
467/2011	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>38,5</b>	<b>238</b>
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>27,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1078</b>