

Согласовано
Заведующий МДОУ

Директор МДОУ "С. Верненское"
И. В. Иванова

" 12 " 01 2026г.



Утверждаю
Директор

ООО "Венера"

Иванова И.В.

" 12 " 01 2026г.



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
детей дошкольного возраста
3-7 лет
12-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 12 часов (сад)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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 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, соленные, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	720	25,4	21,5	105,6	653
	Уплотненный полдник					
ттк 6.31	Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	8,0	5,0	33,0	215
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:	470	13,1	8,0	99,2	518
	Всего:		48,4	49,8	286,3	1628

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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	153
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,9	17,7	120
т.24/1996	Овощи свежие, соленные, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	740	19,6	20,8	104,3	665
	Уплотненный полдник					
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	150/30	10,4	15,8	55,8	362
392/2011	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40
473/2011	Булочка "Веснушка"	70	6,0	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	450	16,5	20,9	92,7	555
	Всего:		47,7	53,9	273,3	1672

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 пшенинная 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
	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	Голубцы ленивые с соусом томатным	70/50	7,1	6,9	10,2	127
735/2002		130	4,0	4,4	17,8	126
314/2011	Каша гречневая вязкая	50	0,7	0,0	2,3	12
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	180	0,6	0,0	28,3	112
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	16,3	76
	Хлеб ржаной	760	22,4	18,0	106,4	653
	Итого за прием пищи:					
	Уплотненный полдник					
322/2002	Рагу из овощей	180	5,0	18,5	18,7	197
ТТК 547	Чай черный с яблоком	200	0,0	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
		70	6,0	4,0	41,0	228
220/2011	Сдоба обыкновенная	480	13,1	23,1	82,9	531
	Итого за прием пищи:		51,5	56,6	262,5	1639
	Всего:					

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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
500/20047 35/2002	Биточки рубленые из птицы с соусом томатным	70/30	12,7	11,8	6,3	136
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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	710	31,4	21,3	104,5	649
	Уплотненный полдник					
255/2011	Котлета рыбная запеченная	70	8,5	3,9	8,4	123
520/2004	Пюре картофельное	130	2,7	5,9	19,0	142
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	103
479/2011	Булочка молочная	50	4,7	2,1	28,5	148
	Итого за прием пищи:	450	19,5	15,0	71,0	516
	Всего:		60,5	53,2	247,9	1626

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	740	20,5	15,8	99,8	631
	Уплотненный полдник					
422/2002	Икра свекольная	150	3,5	12,6	19,7	194
215/2011	Омлет натуральный	50	5,4	8,5	0,8	98
648/2004	Кисель из свежих яблок	200	0,0	0,0	31,0	120
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,0	110
	Итого за прием пищи:	450	12,4	22,1	73,5	522
	Всего:		47,7	53,3	239,2	1605

6 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность,
			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
	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
287/2011 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, соленные, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	740	21,3	19,5	102,2	633
Уплотненный полдник						
ТТК 3	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	8,0	8,4	34,1	254
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:	470	13,0	17,6	83,3	524
	Всего:		44,2	56,4	267,0	1614

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	430	11,7	13,6	59,5	373
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	720	20,9	18,0	99,6	641
	Уплотненный полдник					
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8,9	18,8	145
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	320
	Итого за прием пищи:	450	7,5	16,1	46,9	517
	Всего:		41,6	47,8	227,0	1622

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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, соленные, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	720	16,8	19,7	100,2	638
	Уплотненный полдник					
206/2011	Макароны запеченные с яйцом	200	9,0	7,0	41,0	261
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:	470	13,8	16,8	87,5	537
	Всего:		43,5	51,4	261,5	1638

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	Итого за прием пищи:	425	12,6	13,9	43,3	373
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	710	27,7	19,5	110,2	699
	Уплотненный полдник					
222/2011 596/2011	Пудинг творожный с соусом молочным	100/50	10,0	17,0	20,0	274
420/2011	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	200	5,6	6,4	8,2	117
479/2011	Сдоба обыкновенная	100	8,0	6,0	38,0	151
	Итого за прием пищи:	450	23,6	29,4	66,2	542
	Всего:		65,4	62,9	240,7	1705

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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	1,6	2,1	11,7	72
308/2016	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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	690	19,7	11,5	101,6	649
	Уплотненный полдник					
133/2011	Картофель, тушеный в соусе томатном	200	4,3	12,5	32,0	253
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:	450	11,9	19,7	74,3	536
	Всего:		44,1	42,9	254,2	1640
	Всего за 10 дней:					
	Средний итог в целом за период реализации:		48,0	54,0	259,9	1643