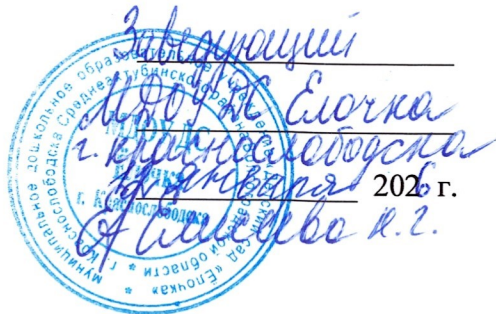


Согласовано



**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)**

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 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
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, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3.3	3.0	0.0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная 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
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
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	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
ГТК №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
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:	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
ГТК №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
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
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:	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
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:	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
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 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