

Согласовано  
Заведующий МДОУ



*Иванова И.В.*  
2026г.

Утверждаю  
Директор

ООО "Венера"

*Иванова И.В.*  
Иванова И.В.

"13" 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	
<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
ТТК №6	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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,8</b>	<b>18,0</b>	<b>80,8</b>	<b>511</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>49,6</b>	<b>217</b>
	<b>Всего:</b>		<b>32,0</b>	<b>35,0</b>	<b>187,1</b>	<b>1079</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,9</b>	<b>15,9</b>	<b>49,9</b>	<b>286</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,9</b>	<b>17,0</b>	<b>77,5</b>	<b>493</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>267</b>	<b>7,8</b>	<b>9,4</b>	<b>24,2</b>	<b>219</b>
	<b>Всего:</b>		<b>31,3</b>	<b>42,3</b>	<b>163,8</b>	<b>1068</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>45,8</b>	<b>293</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	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
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	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,6</b>	<b>500</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>12,9</b>	<b>200</b>
	<b>Всего:</b>		<b>35,1</b>	<b>27,9</b>	<b>148,5</b>	<b>1063</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,9</b>	<b>14,2</b>	<b>43,2</b>	<b>288</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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	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
741/2004	Ватрушка с творогом	55	7,3	5,7	23,0	127
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>10,0</b>	<b>8,0</b>	<b>33,3</b>	<b>204</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42,3</b>	<b>39,6</b>	<b>169,1</b>	<b>1069</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,6</b>	<b>12,7</b>	<b>40,3</b>	<b>293</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, 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
	<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 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>3,3</b>	<b>40,8</b>	<b>219</b>
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>28,2</b>	<b>170,5</b>	<b>1072</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
ТТК №6	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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78,3</b>	<b>499</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<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>29,6</b>	<b>37,6</b>	<b>170,0</b>	<b>1073</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,8</b>	<b>14,9</b>	<b>46,1</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>						
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, соленные, 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,4</b>	<b>15,9</b>	<b>80,4</b>	<b>502</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>208</b>	<b>1,4</b>	<b>5,8</b>	<b>18,0</b>	<b>201</b>
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>36,6</b>	<b>156,7</b>	<b>1065</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
ТТК №6	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	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
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
	<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>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>7,0</b>	<b>33,6</b>	<b>205</b>
	<b>Всего:</b>		<b>26,7</b>	<b>35,1</b>	<b>167,6</b>	<b>1065</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>33,4</b>	<b>294</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 (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
	<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>						
222/2011 596/2011	Пудинг творожный с соусом молочным	50/20	4,2	5,6	7,7	123
698/2016	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	150	4,2	4,8	6,2	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>8,4</b>	<b>10,4</b>	<b>13,9</b>	<b>211</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,1</b>	<b>37,6</b>	<b>137,0</b>	<b>1082</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>9,0</b>	<b>51,3</b>	<b>294</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 (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, соленные, 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,3</b>	<b>11,8</b>	<b>79,6</b>	<b>503</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	160
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>38,5</b>	<b>237</b>
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>27,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1104</b>