

Согласовано

Заведующий МДОУ



*И.И. Иванова*

*Иванова*

2026г.



Утверждаю

Директор

ООО "Венера"

*Иванова И.В.*

2026г.

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием  
детей дошкольного возраста  
3-7 лет  
10,5-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 10,5 часов (сад)**

**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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8.4</b>	<b>20.2</b>	<b>60.5</b>	<b>366</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напиток) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25.4</b>	<b>21.5</b>	<b>105.6</b>	<b>653</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5.1</b>	<b>3.0</b>	<b>66.2</b>	<b>303</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40.4</b>	<b>44.8</b>	<b>253.3</b>	<b>1413</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10.1</b>	<b>12.1</b>	<b>55.3</b>	<b>361</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>19.6</b>	<b>20.8</b>	<b>104.3</b>	<b>657</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>8.3</b>	<b>10.6</b>	<b>34.2</b>	<b>266</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39.5</b>	<b>43.6</b>	<b>214.8</b>	<b>1375</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 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>14.5</b>	<b>15.4</b>	<b>52.2</b>	<b>364</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22.4</b>	<b>18.0</b>	<b>106.4</b>	<b>653</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>6.0</b>	<b>4.0</b>	<b>51.0</b>	<b>268</b>
	<b>Всего:</b>		<b>44.4</b>	<b>37.5</b>	<b>230.6</b>	<b>1376</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8.1</b>	<b>16.8</b>	<b>51.4</b>	<b>370</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
85/2011	Суп картофельный с клецками	180	1.6	2.4	8.8	62
500/2004 735/2002	Биточки рубленные 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>31.8</b>	<b>22.6</b>	<b>106.7</b>	<b>671</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>13.1</b>	<b>10.6</b>	<b>44.7</b>	<b>271</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.5</b>	<b>50.1</b>	<b>223.8</b>	<b>1403</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13.3</b>	<b>15.3</b>	<b>44.9</b>	<b>361</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	17.6	88
ТТК №7	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	16.3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>20.5</b>	<b>15.8</b>	<b>99.8</b>	<b>631</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>3.0</b>	<b>4.0</b>	<b>49.0</b>	<b>263</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38.3</b>	<b>35.2</b>	<b>214.7</b>	<b>1346</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8.4</b>	<b>19.2</b>	<b>60.5</b>	<b>366</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	5.2	7.1	83
462/2011 735/2002	Тефтели мясные (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>21.3</b>	<b>19.5</b>	<b>102.2</b>	<b>633</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5.0</b>	<b>9.2</b>	<b>49.2</b>	<b>270</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36.2</b>	<b>48.0</b>	<b>232.9</b>	<b>1360</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11.7</b>	<b>18.3</b>	<b>59.6</b>	<b>406</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>20.9</b>	<b>18.0</b>	<b>99.6</b>	<b>641</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1.8</b>	<b>7.2</b>	<b>28.1</b>	<b>267</b>
	<b>Всего:</b>		<b>35.9</b>	<b>43.6</b>	<b>208.3</b>	<b>1405</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11.4</b>	<b>14.8</b>	<b>52.8</b>	<b>372</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>16.8</b>	<b>19.7</b>	<b>100.2</b>	<b>638</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>4.8</b>	<b>9.8</b>	<b>46.5</b>	<b>276</b>
	<b>Всего:</b>		<b>34.5</b>	<b>44.4</b>	<b>220.5</b>	<b>1377</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11.9</b>	<b>13.7</b>	<b>47.7</b>	<b>351</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27.7</b>	<b>19.5</b>	<b>110.2</b>	<b>699</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>11.0</b>	<b>13.8</b>	<b>18.4</b>	<b>280</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52.1</b>	<b>47.1</b>	<b>197.3</b>	<b>1421</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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11.0</b>	<b>11.6</b>	<b>57.3</b>	<b>364</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1.5	0.1	21.0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21.0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19.8</b>	<b>14.1</b>	<b>99.5</b>	<b>658</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7.6</b>	<b>7.2</b>	<b>42.3</b>	<b>283</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39.9</b>	<b>33.0</b>	<b>220.1</b>	<b>1396</b>

**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