

Согласовано
Заведующий МДОУ

Иванова И.В.

" 01 " 2026г.



Утверждаю
Директор

ООО "Венера"

Иванова И.В.

" 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	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	352	6.7	14.8	44.5	281
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	560	20.8	18.0	80.8	511
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	215	3.8	2.2	49.6	217
	Всего:		32.0	35.0	187.1	1079

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	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
	Итого за прием пищи:	345	8.9	15.9	49.9	286
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	570	13.9	17.0	77.5	493
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	267	7.8	9.4	24.2	219
	Всего:		31.3	42.3	163.8	1068

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	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
	Итого за прием пищи:	350	12.6	12.6	45.8	293
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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
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
	Итого за прием пищи:	580	17.5	15.3	77.6	500
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	200	4.3	0.0	12.9	200
	Всего:		35.1	27.9	148.5	1063

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	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
	Итого за прием пищи:	350	6.9	14.2	43.2	288
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
85/2011	Суп картофельный с клецками	150	1.3	2.0	7.3	52
500/2004 735/2002	Биточки рубленные 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
	Итого за прием пищи:	560	24.7	17.4	80.4	507
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	205	10.0	8.0	33.3	204
	Всего:		42.3	39.6	169.1	1069

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	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
	Итого за прием пищи:	350	11.6	12.7	40.3	293
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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
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:	570	15.3	12.2	77.2	490
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	200	2.5	3.3	40.8	219
	Всего:		30.1	28.2	170.5	1072

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	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
	Итого за прием пищи:	352	7.7	14.8	44.5	290
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.2	3.9	5.3	62
462/2011 735/2002	Тефтели мясные (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
	Итого за прием пищи:	580	17.6	16.2	78.3	499
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	210	3.6	6.6	35.0	214
	Всего:		29.6	37.6	170.0	1073

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	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
	Итого за прием пищи:	345	8.8	14.9	46.1	292
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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, 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
	Итого за прием пищи:	535	15.4	15.9	80.4	502
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	208	1.4	5.8	18.0	201
	Всего:		26.3	36.6	156.7	1065

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	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
	Итого за прием пищи:	350	9.7	11.9	42.9	292
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	560	12.9	16.2	78.9	498
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	200	3.4	7.0	33.6	205
	Всего:		26.7	35.1	167.6	1065

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	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
	Итого за прием пищи:	355	10.1	12.2	33.4	294
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	530	19.9	15.0	77.5	507
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	220	8.4	10.4	13.9	211
	Всего:		39.1	37.6	137.0	1082

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	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
	Итого за прием пищи:	350	8.9	9.0	51.3	294
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	Итого за прием пищи:	100	0.7	0.0	12.2	70
Обед						
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, 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
	Итого за прием пищи:	550	16.3	11.8	79.6	503
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	200	6.7	6.4	38.5	237
	Всего:		32.6	27.2	181.6	1104

Итого по примерному меню:

	Пищевые вещества, г			
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Всего за 10 дней:	325.1	347.1	1651.9	10740.00
Средний итог в целом за период реализации:	32.51	34.71	165.19	1074