

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 3  
гп Сосновка  
С.И. Волоскино З.А.  
26 января 2026г.

Российская Федерация  
Утверждено  
Директор ООО «Венера»  
Иванова И.В.  
26 марта 2026 года  
СГРН 106346002407  
Волгоград, Ворошиловский

Примерное двухнедельное меню для организации  
питания детей дошкольного возраста 3-7 лет, с  
дневным пребыванием 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 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>						
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
ГТК №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 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, 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
	<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 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
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>