

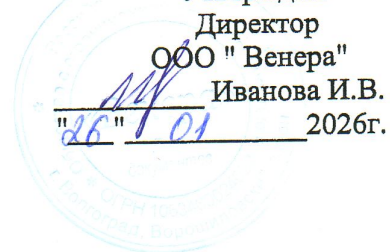
Согласовано

И.о.заведующего МДОУ  
*И.В. Бердеева*  
"26" 01 2026г.



Утверждаю

Директор  
ООО "Венера"  
Иванова И.В.  
"26" 01 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 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, к
			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, к
			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 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
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, к
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Капа 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 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
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, кДж
			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 <i>с соусом таеж.</i>	70	9,4	4,9	7,0	113
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,2	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>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, кДж
			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, к
			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 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>						
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
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>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, к
			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