

Российская Федерация
Общество с ограниченной ответственностью
г. Вологодская область
ОГРН 108346024022
Дзержинский район

Утверждаю
Иванова. И. В.
2026 г.

Согласовано
Иванова. И. В.
2026 г.

МБОУ ДС Ларушки
г.п. Средняя Мухоморова
ОГРН 1023405778
48021328
Вологодская область
Дзержинский район

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 (если) в 2026г.

**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

№ рецептура	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 напиток) 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	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	50/30	8,8	7,9	9,7	125
735/2002						
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
г.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
	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, 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	20	1,3	0,2	8,1	38
Итого за прием пищи:		570	13,9	17,0	77,5	493
Полдник						
ТТК 543	Свежля 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 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
	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						
7/6/2011	Рассольник ленинградский	150	3,4	4,1	10,4	84
298/2011	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
735/2002	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 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
г.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
	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 "Гречулец" 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, варенье	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 сладный 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	Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,0	6,2	7,3	110
735/2002	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
317/2011	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
г.24/1996	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
639/2004	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №6	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
ТТК №7	Итого за прием пищи:	580	17,6	16,2	78,3	499
Подник						
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 пшеница 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, 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
	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
г.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
	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 (шпено)	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	Пудинг творожный с соусом молочным	50/20	4,2	5,6	7,7	123
596/2011	Кисломолоочный напиток (кефир или ряженка или	150	4,2	4,8	6,2	88
698/2016	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						
		10	2,3	3,0	0,0	36
7/2011	Сыр (порциями)					
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						
		100	0,7	0,0	12,2	70
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие					
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
		150	1,3	3,5	7,2	61
80/2011	Суп картофельный с крупой (рис)					
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
	Итого за прием пищи:	550	16,3	11,8	79,6	503
Полдник						
		150	2,7	2,3	11,3	77
394/2011	Чай с молоком					
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