

Российская Федерация
Общество с ограниченной ответственностью
г. Волгоград, Дзержинский район
ОГРН 10634030024022
«Венера»
Документ
Директор
Иванова. И. В.
Утверждаю
2026 г.

Согласовано
М.П. Директор
г.п. Средний Ротонда
2026 г.

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) в 2026г.

**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	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	450	8,4	20,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,6	13,1	108
282/2011	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	70/30	9,8	9,1	13,6	152
735/2002	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,9	22,9	146
317/2011	Овощи свежие, соленные, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
т.24/1996	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
639/2004	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №6	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
ТТК №7	Итого за прием пищи:	720	25,4	21,5	105,6	653
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	270	5,1	3,0	66,2	303
	Всего:		40,4	44,8	253,3	1413

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	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
	Итого за прием пищи:	440	10,1	12,1	55,3	361
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
г.24/1996	Овощи свежие, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	740	19,6	20,8	104,3	657
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	320	8,3	10,6	34,2	266
	Всего:		39,5	43,6	214,8	1375

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 пшеница 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
	Итого за прием пищи:	425	14,5	15,4	52,2	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
7/6/2011	Рассольник ленинградский	200	4,5	5,5	13,9	112
298/2011	Голубцы ленивые с соусом томатным	70/50	7,1	6,9	10,2	127
735/2002	Капша гречневая вязкая	130	4,0	4,4	17,8	126
314/2011	Овощи свежие, соление, варенье	50	0,7	0,0	2,3	12
т.24/1996	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
639/2004	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
ТТК №6	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
ТТК №7	Итого за прием пищи:	760	22,4	18,0	106,4	653
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	270	6,0	4,0	51,0	268
	Всего:		44,4	37,5	230,6	1376

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	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
Итого за прием пищи:		420	8,1	16,8	51,4	370
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
Итого за прием пищи:		100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
г.24/1996	Овощи свежие, соленные, варенье	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
Итого за прием пищи:		710	31,8	22,6	106,7	671
Полдник						
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
Итого за прием пищи:		255	13,1	10,6	44,7	271
Всего:			54,5	50,1	223,8	1403

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
183/2011	Каша молочная "Теркулес" 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
	Итого за прием пищи:	425	13,3	15,3	44,9	361
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	3,6	13,7	101
302/2011	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,6	11,0	21,6	242
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
	Итого за прием пищи:	740	20,5	15,8	99,8	631
Полдник						
648/2004	Кисель из свежих яблок	180	0,0	0,0	28,0	108
473/2011	Пирожок печеный слобный с картофелем	60	3,0	4,0	21,0	155
	Итого за прием пищи:	260	3,0	4,0	49,0	263
	Всего:		38,3	35,2	214,7	1346

6 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	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
	Итого за прием пищи:	450	8,4	19,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напиток) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,2	7,1	83
462/2011	Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным	70/30	8,1	6,8	7,7	116
735/2002	Макаронные изделия отварные	130	4,8	6,3	22,9	146
317/2011	Овощи свежие, соленные, варенные	50	0,7	0,0	2,3	12
г.24/1996	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
639/2004	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
ТТК №6	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
ТТК №7	Итого за прием пищи:	740	21,3	19,5	102,2	633
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	265	5,0	9,2	49,2	270
	Всего:		36,2	48,0	232,9	1360

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 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
	Итого за прием пищи:	430	11,7	18,3	59,6	406
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
т.24/1996	Овощи свежие, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	720	20,9	18,0	99,6	641
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	250	1,8	7,2	28,1	267
	Всего:		35,9	43,6	208,3	1405

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	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
	Итого за прием пищи:	435	11,4	14,8	52,8	372
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
г.24/1996	Овощи свежие, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	720	16,8	19,7	100,2	638
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	270	4,8	9,8	46,5	276
	Всего:		34,5	44,4	220,5	1377

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	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
	Итого за прием пищи:	415	11,9	13,7	47,7	351
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
80/2011	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,6	2,1	11,7	72
304/2011	Плов из пшны	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
	Итого за прием пищи:	710	27,7	19,5	110,2	699
Полдник						
222/2011	Пудинг творожный с соусом молочным	70/30	6,0	8,0	11,0	175
596/2011	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	180	5,0	5,8	7,4	105
698/2016	Итого за прием пищи:	280	11,0	13,8	18,4	280
	Всего:		52,1	47,1	197,3	1421

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	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
	Итого за прием пищи:	435	11,0	11,6	57,3	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
г.24/1996	Овощи свежие, соленные, варенье	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
	Итого за прием пищи:	690	19,8	14,1	99,5	658
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	250	7,6	7,2	42,3	283
	Всего:		39,9	33,0	220,1	1396