Согласовано
Заведующий МДОУ
_____
"26" 09 2026г.

Утверждаю
Директор
ООО " Венера"
_____ Иванова И.В.
"26" 09 2026г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста
3-7 лет
10,5-ти часовой режим функционирования

2026

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 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
	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
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
	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 пшенная 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					
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
	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
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
	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
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
	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
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
	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 сдобный 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

№ 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	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 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					
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
	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, 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:	**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 изделие (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
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
	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 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
	Итого за прием пищи:	**710**	**27,7**	**19,5**	**110,2**	**699**
	Полдник					
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
	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
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
	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**

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