Согласовано
Директор МОУ СОШ х. Красный Сад
_____ Н.Н. Свешникова
"___"_____2026г.

Утверждаю
Директор ООО " Венера"
_____Иванова И.В.
"09"_____2026г.

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

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 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**