

Согласовано

*Заведующий МДОУ ДС Звездочка
г. Краснослободск*



Утверждаю ООО «Венера»

Иванова И.В.
Директор



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**в возрасте от 3 лет до 7 лет с дневным
пребыванием 12 часов (сад)**

2026г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным пребыванием 12 часов (ясли)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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 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					
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	4,2	9,8	81
282/2011 735/2002	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	50/30	8,8	7,9	9,7	108
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	560	20,8	18,0	80,8	494
	Уплотненный полдник					
ттк 6.31	Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	150	6,0	3,8	24,8	161
393/2011	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,1	0,0	7,1	29
458/2011	Ватрушка с повидлом	55	3,7	2,2	41,0	212
	Итого за прием пищи:	365	9,8	6,0	72,9	402
	Всего:		38,0	38,8	210,4	1247

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	109
394/2011	Чай с молоком	160	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	12,0	66
	Итого за прием пищи:	350	8,9	15,9	48,7	285
	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, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	570	13,9	17,0	77,5	493
	Уплотненный полдник					
189/2011 596/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	100/30	6,9	10,5	37,2	241
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	337	10,9	15,6	71,1	422
	Всего:		34,4	48,5	209,5	1270

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	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					
76/2011	Рассольник ленинградский	150	3,4	4,1	10,4	84
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,0	6,5	10,0	125
314/2011	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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	580	17,4	14,9	77,4	498
	Уплотненный полдник					
322/2002	Рагу из овощей	150	4,2	13,9	15,6	164
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0,0	0,0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
220/2011	Сдоба обыкновенная	50	4,3	2,9	29,3	163
	Итого за прием пищи:	380	10,6	17,4	65,6	423
	Всего:		41,3	44,9	201,0	1284

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	84
397/2011	Какао с молоком	160	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,0	66
	Итого за прием пищи:	350	6,9	14,2	43,0	272
	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
500/20047 35/2002	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
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	560	24,7	17,4	80,4	507
	Уплотненный полдник					
255/2011	Котлета рыбная запеченная	50	8,0	2,8	6,0	88
520/2004	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
479/2011	Булочка молочная	50	4,7	2,1	28,5	148
	Итого за прием пищи:	350	17,5	11,7	60,4	422
	Всего:		49,8	43,3	196,0	1271

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	150/5	3,9	7,0	14,3	110
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	12,0	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, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	570	15,3	12,2	77,2	490
	Уплотненный полдник					
422/2002	Икра свекольная	100	2,3	8,4	13,1	129
215/2011	Омлет натуральный	50	5,4	8,5	0,8	98
648/2004	Кисель из свежих яблок	180	0,0	0,0	28,0	108
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	360	9,8	17,5	55,1	401
	Всего:		37,8	42,4	184,8	1254

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
	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
287/2011 735/2002	Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,0	6,2	7,3	110
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	580	17,6	16,2	78,3	499
	Уплотненный полдник					
ТТК 3	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	6,0	6,3	25,6	198
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	174
	Итого за прием пищи:	365	9,6	12,9	60,6	401
	Всего:		35,6	43,9	195,6	1260

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	150/5	3,5	6,9	19,8	104
397/2011	Какао с молоком	160	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	350	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, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	555	15,4	15,9	80,4	502
	Уплотненный полдник					
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	6,7	14,1	109
392/2011	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	7,0	28
741/2004	Кондитерские изделие (печенье или вафли)	50	1,6	7,2	13,1	300
	Итого за прием пищи:	350	6,0	13,9	34,2	437
	Всего:		30,9	44,7	172,9	1301

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
	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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	560	12,9	16,2	78,9	498
	Уплотненный полдник					
206/2011	Макароны запеченные с яйцом	150	13,8	5,4	31,1	231
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка «Дорожная»	50	4,8	9,8	36,5	180
	Итого за прием пищи:	350	18,7	15,2	74,7	440
	Всего:		42,0	43,3	208,7	1300

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	350	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 (пшено)	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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	530	19,9	15,0	77,5	507
	Уплотненный полдник					
222/2011 596/20011	Пудинг творожный с соусом молочным	100/30	10,0	17,0	20,0	200
420/2015	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	150	4,2	4,8	6,2	88
479/2011	Сдоба обыкновенная	75	8,0	6,0	38,0	151
	Итого за прием пищи:	355	22,2	27,8	64,2	439
	Всего:		52,9	55,0	187,3	1310

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	150/5	4,1	6,3	25,3	110
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	8,9	9,0	51,3	257
	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 (рис)	150	1,2	1,6	8,8	54
308/2016	Гречка-по купечески	180	12,7	8,5	33,9	247
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
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	550	17,5	10,7	84,6	483
	Уплотненный полдник					
133/2011	Картофель, тушеный в соусе томатном	150	3,2	9,4	24,0	190
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
467/2011	Булочка "Ванильная"	50	4,0	4,1	27,2	160
	Итого за прием пищи:	350	9,9	15,8	62,5	427
	Всего:		37,0	35,5	210,6	1237
	Всего за 10 дней:		398,2	440,3	1 976,8	12734
	Средний итог в целом за период реализации:		39,9	44,1	197,5	1274