Согласовано
Директор МОУ СОШ п. Куйбышев
30.08.2026

Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.
30.08. 2026

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста
1-3 лет
10,5-ти часовой режим функционирования

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

№ 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	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	125
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
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, 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	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	Свекла 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					
76/2011	Рассольник ленинградский	150	3.4	4.1	10.4	84
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7.1	6.9	10.2	127
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
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
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:	**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 "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
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, 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:	**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 сдобный 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 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
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:	**580**	**17.6**	**16.2**	**78.3**	**499**
	Полдник					
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 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
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, 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	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 изделие (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
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	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 (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
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 596/2011	Пудинг творожный с соусом молочным	50/20	4.2	5.6	7.7	123
698/2016	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	150	4.2	4.8	6.2	88
	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					
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	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					
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	1.3	3.5	7.2	61
547/2011	Гречка-по купечески	180	11.4	7.7	30.5	260
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:	**550**	**16.3**	**11.8**	**79.6**	**503**
	Полдник					
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:	**200**	**6.7**	**6.4**	**38.5**	**237**
	Всего:		**32.6**	**27.2**	**181.6**	**1104**