Согласовано
Заведующий МДОУ
_____
"30" мая 2026г.

Утверждаю
Директор
ООО " Венера"
_____ Иванова И.В.
"30" мая 2026г.

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

2026

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**