

Согласовано


Гондраткина Т.В.
«09» 01 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.

«09» 01 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	150	5,3	3,6	22,1	135,3	185	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Чай с сахаром №392	150/8	0,1	0	7,3	29,5	392	2011
Итого за прием пищи:	353	10	11,7	50,7	350		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	150	1,1	3,9	6,9	5,7	67	2011
Плов из птицы №304	160	9,5	10,2	25,9	275,2	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	12,8	14,3	60,9	422		
Полдник							
Ватрушка с повидлом	75	5,3	5,9	43,5	213,7	458	
Чай с молоком №394	200	7,3	2,5	12,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	275	12,6	8,4	56,1	311		
Всего за день:		35,4	34,4	167,7	1083		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	150	7,1	5,7	20,8	181,5	168	2011
Чай с лимоном №393	150/7/3,5	0,1	0	7,5	31,2	393	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	350,5	9,5	13,1	40,6	350		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рассольник Ленинградский со сметаной прокипяченной	150/5	0,9	2,9	9,4	83,7	80	2011
Котлета рубленая из птицы №305	50	5,7	8,2	6	108,7	76	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	3,9	3,2	24,8	140,1	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	535	12,7	14,5	68,3	473,6		
Полдник							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	150/30	11,4	13,8	28,8	258,7	189	
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	380	11,5	13,8	38,6	298,1		
Всего за день:		33,7	41,4	147,5	1121,7		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная ячневая	150	6,2	6,8	18,8	158,7	302	2011
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	24,4	156,7	2	2011
Чай с лимоном №393	150/7/3,5	0,1	0	7,5	31,2	393	2011
Итого за прием пищи:	360,5	8,6	10,5	50,7	346,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	150	1,2	4,2	11,2	68,7	81	2011
Тефтеля куриная с соусом (2 вариант)	50/30	12,5	14,5	15,6	165	462	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341	110	6,9	8,1	24,1	99,8	341	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	150	0	0	15,6	64,5	372	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	560	22,8	27	85,1	492,6		
Полдник							
Макароны отварные с сыром	150	9,2	10	22,7	218	333	2004
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	370	13,4	12,5	48	362,1		
Всего за день:		44,8	50	183,8	1201,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	6,4	3,7	26,4	155,3	175	2011
Чай с сахаром №392	160	0	0	7,8	31,5	392	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	350	8,7	11,1	46,5	324,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	150	2,3	5,1	7,3	59,7	57	2011
Чахохбили №491	50	4,2	5,7	2,9	83,3	491	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	3,9	3,2	24,8	140,1	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	12,6	14,2	63,1	424,2		
Полдник							
Пирожок печеный с картофелем	75	5,3	5,9	43,5	213,7	738	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Итого за прием пищи:	255	5,4	6	64,4	299,7		
Всего за день:		26,7	31,3	174	1048		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневой) №94	150	4,8	3,8	16,2	112,4	94	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Чай с сахаром №392	150/8	0	0	7,8	31,5	392	2011
Итого за прием пищи:	353	9,4	11,9	45,3	329,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	1,1	4,4	4,6	53,7	82	2011
Котлеты рыбные Любительские №256	50	6,7	5,6	3	89,3	256	2011
Пюре картофельное №321	110	2,3	3,3	15,6	105,2	321	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	150	0	0	15,6	64,5	372	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	12,3	13,5	57,4	407,3		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	250	2,4	4,4	32,1	204,9		
Всего за день:		24,1	29,8	134,8	941,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	150	5,3	3,6	22,1	135,3	185	2011
Бутерброд с повидлом	30/20	3,1	7,4	12,3	137,8	127	2011
Чай с сахаром №392	150	0	0	7,8	31,5	392	2011
Итого за прием пищи:	350	8,4	11	42,2	304,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	1,1	4,4	4,6	53,7	82	2011
Котлета рубленая из птицы №305	50	5,7	8,2	6	108,7	305	2011
Пюре гороховое	110	3	5,1	21,2	130,1	199	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	12	17,9	59,9	433,6		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	75	5,7	4,3	36,1	211,5	220	2016
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
Итого за прием пищи:	275	9,6	7,6	50,8	323,6		
Всего за день:		30	36,5	152,9	1061,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	6,4	3,7	26,4	155,3	175	2011
Чай с лимоном №393	150/7/3,5	0,1	0	7,5	31,2	393	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	350,5	8,8	11,1	46,2	323,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	150	2,3	5,1	7,3	59,7	57	2011
Тефтели мясные (2 вариант) №287	50	6,6	7,2	10,5	123,5	287	2011
Пюре картофельное №321	110	2,3	3,3	15,6	105,2	321	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	13,4	15,8	61,5	429,5		
Полдник							
Макароны отварные с сыром	150	9,2	10	22,7	218	333	2004
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	370	10,3	10,1	40,7	299		
Всего за день:		32,5	37	148,4	1052,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

7

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	150	7,1	5,7	20,8	181,5	168	2011
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	24,4	156,7	2	2011
Чай с сахаром №392	150	0	0	7,8	31,5	392	2011
Итого за прием пищи:	350	9,4	9,4	53	369,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	150	1,2	4,2	11,2	68,7	81	2011
Фрикаделька из птицы с соусом	50/30	5,7	8,2	6	108,7	297/593	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	3,9	3,2	24,8	140,1	205	2011
Кисель из повидла №383	150	0	0	11,2	76,6	383	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	560	13	15,8	71,8	488,7		
Полдник							
Рагу из овощей № 137	150	4,2	13,9	15,6	164	137	2002
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	3	2,5	12,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	370	8,2	16,5	36,4	302,9		
Всего за день:		30,6	41,7	161,2	1161,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	4,4	3,8	14,8	112,4	93	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
Чай с лимоном №393	150/7/3,5	0,1	0	7,5	31,2	393	2011
Итого за прием пищи:	355,5	9,1	11,9	43,6	328,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 80	150	0,9	2,9	9,4	83,7	80	2011
Чахохбили №491	50	4,2	5,7	2,9	83,3	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341	110	5,8	6,8	20,6	154,1	341	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	13,1	15,6	61	462,2		
Полдник							
Булочка "Веснушка"	75	4,7	6	31,3	246	773	2011
Чай с молоком №394	200	7,3	2,5	12,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	275	12	8,5	43,9	343,3		
Всего за день:		34,2	36	148,5	1134,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная) №185	150	5,3	3,6	22,1	135,3	185	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	160	0	0	7,9	31,9	392	2011
Итого за прием пищи:	350	7,6	11	42,3	304,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	2,5	12,2	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	150	1,1	3,9	6,9	5,7	67	2011
Плов из птицы №304	160	9,5	10,2	25,9	275,2	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	9,5	46,5	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1	0,1	8,2	41,6	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,9	40,8	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	12,8	14,3	60,9	422		
Полдник							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	250	5,4	6,8	39,2	265,7		
Всего за день:		25,8	32,1	142,4	992,2		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет (12ч.)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	288,4	340,1	1 449,5	9 915,7
Среднее значение за период	28,8	34,0	145,0	991,6

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.