



Согласовано

Ковдракина ТВ

« 09 » 01 2025г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.

2025г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

1 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 жидкая молочная (манная) №185	200/5	8,4	4,8	30,8	183,3	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	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	450	13,1	12,9	61,9	407,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5,3	9,2	71,6	67	2011
Плов из птицы №304	200	12,7	13,7	29,6	353,7	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,8	19,6	78,8	625,2		
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:		44,5	40,9	196,8	1344,1		
Всего за день:		49,8	46,8	240,3	1557,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,5	8,3	30,9	243,7	168	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	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:	440	12	15,7	53,2	422,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рассольник Ленинградский со сметаной прокипяченной	180/5	1,1	3,3	10,6	90,3	80	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	8,1	11,6	8,5	152,3	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,6	3,8	29,4	165,6	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	675	18,4	19,3	88,5	608,1		
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:		41,9	48,8	180,3	1328,9		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

3 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 ячневая	200	8	8,8	24,4	206,3	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	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	450	10,5	12,5	58,8	404,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	1,5	5	13,5	82,5	81	2011
Тефтеля куриная с соусом	70/30	17,5	20,3	21,8	179	462	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341	130	8,1	9,6	28,4	115,5	341	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	700	31,8	35,6	113,1	607,1		
Полдник							
Макароны отварные с сыром	150	9,2	10	22,7	218	333	2004
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	2011
Итого за прием пищи:	380	14,7	12,6	52,1	383		
Всего за день:		57	60,7	224	1394,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	8,5	4,9	35,3	207,1	175	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	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:	440	10,9	12,3	57,4	383,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5,8	8,8	71,7	57	2011
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	116,7	491	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	29,4	165,6	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	17	18,5	82,3	553,9		
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:		33,3	36,8	204,1	1237,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

5 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 крупой (гречневой) №94	200	6,5	5,1	21,7	149,9	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	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	445	11,2	13,2	52,8	374,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180	1,5	5,9	6,2	71,6	82	2011
Котлеты рыбные Любительские №256	70	9,2	7	4,2	125	256	2011
Пюре картофельное №321	130	2,6	3,9	17,2	115,3	321	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18	17,5	77	542		
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:		31,6	35,1	161,9	1121,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

6 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	200/5	8,4	4,8	30,8	183,3	185	2011
Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	7,4	12,3	137,8	127	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	455	10,9	12,2	52,9	360,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180	1,5	5,9	6,2	71,6	82	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	8,1	11,6	8,5	152,3	305	2011
Пюре гороховое	130	3,5	6	25	153,7	199	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	17,7	24,1	79,7	577,5		
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:		38,2	43,9	183,4	1261,6		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 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	200	8,5	4,9	35,3	207,1	175	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	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:	440	11	12,3	57,6	386,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5,8	8,8	71,7	57	2011
Тефтели мясные (2 вариант) №287	70	9,3	10,1	14,8	173	287	2011
Пюре картофельное №321	130	2,6	3,9	17,2	115,3	321	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18	20,4	80,8	559,9		
Полдник							
Макароны отварные с сыром	150	9,2	10	22,7	218	333	2004
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	380	11,6	10,2	44,8	319,9		
Всего за день:		40,6	42,9	183,2	1265,9		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 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	200	9,5	8,3	30,9	243,7	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	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	450	11,9	12	65,1	439,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	1,5	5	13,5	82,5	81	2011
Фрикаделька из птицы с соусом	70/30	8,1	11,6	8,5	152,3	297/593	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,6	3,8	29,4	165,6	205	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	700	18,9	21	105,4	646,2		
Полдник							
Рагу из овощей № 137	150	4,2	13,9	15,6	164	137	2002
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	3	2,5	12,6	97,3	394	2011
Итого за прием пищи:	250	9,5	16,6	40,5	323,8		
Всего за день:		40,3	49,6	211	1409,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 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	200	5,8	5,1	19,7	149,9	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	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Итого за прием пищи:	445	10,6	13,2	51	376,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 80	180	1,3	3,9	12,6	111,7	80	2011
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	116,7	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341	130	6,9	8,1	24,1	182,2	341	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,8	20,6	80,8	610,5		
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:		41,4	42,3	175,7	1330,6		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

10 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	200/5г	8,4	4,8	30,8	183,3	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	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	445	10,8	12,2	52,9	360		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,3	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5,3	9,2	71,6	67	2011
Плов из птицы №304	200	12,7	13,7	29,6	353,7	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	11,5	55,8	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	11,9	61,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	670	18,8	19,6	78,8	625,2		
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:		35	38,6	170,9	1250,9		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет (12ч.)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	378,7	410,5	1 793,1	12 128,3
Среднее значение за период	37,9	41,1	179,3	1212,8

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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