

Согласовано

  
Директор МКОУ "Царевская СОШ"  
Димитрова ИИ  
«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 3-7 лет

2025

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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,5	6,7	33,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>56,2</b>	<b>422,7</b>		
<b>Обед</b>							
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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,6</b>	<b>19,9</b>	<b>90,5</b>	<b>629,5</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>39,2</b>	<b>265,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36</b>	<b>40,8</b>	<b>185,9</b>	<b>1317,9</b>		

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

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,1</b>	<b>12,9</b>	<b>61,9</b>	<b>407,9</b>		
<b>Обед</b>							
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
Рис отварной №315	130	3,1	4,6	31,4	191,3	315	2011
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	116,7	491	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>15,2</b>	<b>18,5</b>	<b>84,7</b>	<b>579,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Чай с молоком №394	200	3	2,5	12,6	97,3	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>34,7</b>	<b>260,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,5</b>	<b>38,3</b>	<b>181,3</b>	<b>1247,9</b>		

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

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	6,1	9,1	31,1	253,8	174	2011
Сыр (порциями) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>53,4</b>	<b>393,3</b>		
<b>Обед</b>							
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	12,5	14,5	15,6	279,7	462	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341	130	6,9	8,1	24,1	182,2	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,6</b>	<b>28,3</b>	<b>102,6</b>	<b>774,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	24,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7</b>	<b>39,1</b>	<b>268,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,6</b>	<b>47,5</b>	<b>195,1</b>	<b>1436,6</b>		

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

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	6	4,9	35,3	207,1	175	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,2	2,4	17,1	102,5	395	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,5</b>	<b>14,7</b>	<b>64,7</b>	<b>446,9</b>		
<b>Обед</b>							
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
Птица тушеная в соусе	70	6	8	4,1	116,7	290	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17</b>	<b>18,5</b>	<b>82,3</b>	<b>553,9</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>4,4</b>	<b>32,1</b>	<b>204,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,9</b>	<b>37,6</b>	<b>179,1</b>	<b>1205,7</b>		

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

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,2</b>	<b>13,2</b>	<b>52,8</b>	<b>374,5</b>		
<b>Обед</b>							
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
Рис отварной №315	130	3,1	4,6	31,4	191,3	315	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,5</b>	<b>18,2</b>	<b>91,2</b>	<b>618</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	2,2	4,4	22,1	163,2	ТТК № 8,9,10	
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>7,7</b>	<b>36,8</b>	<b>275,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>39,1</b>	<b>180,8</b>	<b>1267,8</b>		

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

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200/5	8,4	4,8	30,8	183,3	185	2011
Масло (порциями) №б	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>360</b>		
<b>Обед</b>							
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
Птица тушеная в соусе	70	6	8	4,1	116,7	290	2004
Гороховое пюре	130	4	6,3	30,5	158,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>16,1</b>	<b>20,8</b>	<b>80,8</b>	<b>546,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	24,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	14,7	112,1	397	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7</b>	<b>44</b>	<b>268,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,1</b>	<b>40</b>	<b>177,7</b>	<b>1175,7</b>		

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

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	6	4,9	35,3	207,1	175	2011
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	41,7	393	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4,6	8,1	21,3	185,2	3	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,8</b>	<b>13</b>	<b>66,6</b>	<b>434</b>		
<b>Обед</b>							
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
Фрикаделька из птицы с соусом	70/30	9,3	10,1	14,8	173	297/593	2011
Картофель отварной	130	2,7	3,9	18,5	124,4	518	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,1</b>	<b>20,4</b>	<b>82,1</b>	<b>569</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>39,2</b>	<b>265,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,3</b>	<b>40,2</b>	<b>187,9</b>	<b>1268,7</b>		

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

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,5	6,7	33,9	243,7	168	2011
Масло (порциями) №б	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	200	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,3	62,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,9</b>	<b>14,1</b>	<b>56</b>	<b>420,4</b>		
<b>Обед</b>							
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
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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>105,4</b>	<b>646,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	12,6	97,3	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>40</b>	<b>254</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,1</b>	<b>41,3</b>	<b>201,4</b>	<b>1320,6</b>		

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

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,6</b>	<b>13,2</b>	<b>51</b>	<b>376,8</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,8</b>	<b>20,6</b>	<b>80,8</b>	<b>610,5</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>39,2</b>	<b>265,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>40,6</b>	<b>171</b>	<b>1253</b>		

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

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200/5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>360</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,8</b>	<b>19,6</b>	<b>78,8</b>	<b>625,2</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>4,4</b>	<b>32,1</b>	<b>204,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32</b>	<b>36,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1190,1</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>349,1</b>	<b>401,6</b>	<b>1 824,0</b>	<b>12 684,0</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>34,9</b>	<b>40,2</b>	<b>182,4</b>	<b>1268,4</b>

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.