

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 143"

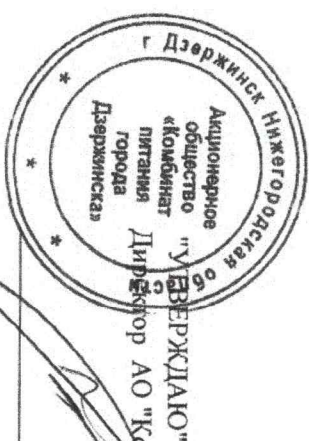
подпись

расшифровка

"18"

июль

2026



Кузнецов О.В.

"29"

июль

2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г. (под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.), Технологических карт (ТТК) АО "Комбинат питания г. Дзержинска"

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№229	Омлет натуральный	150	10,60	17,50	9,80	208,00
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	380	15,37	30,54	38,66	460,65
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,50
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,20	3,74	26,67	161,34
ТТК	Гуляш из отварного мяса	40/40	20,60	16,30	4,90	236,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	700	38,09	29,80	114,87	868,04
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№362	Рагу овощное	150	3,53	6,68	12,38	129,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	450	10,62	16,10	86,26	526,40
	ВСЕГО	1710	64,08	76,44	259,95	1935,73

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№182	Каша кукурузная молочная	200	6,21	5,28	27,90	184,00
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	440	12,86	16,46	59,78	439,00
Второй завтрак						
ТТК	Молочный коктейль фасованный	200	5,80	4,00	18,80	134,00
	Итого:	200	5,80	4,00	18,80	134,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	150\5	17,93	11,73	36,40	316,60
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	636	23,52	20,43	83,55	606,38
Полдник						
№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	450	17,38	14,56	95,46	563,30
	ВСЕГО	1646	54,26	55,90	257,32	1628,38

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша «Дружба»	200	6,23	10,20	27,28	224,98
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	445	13,93	19,68	57,74	462,98
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	Итого:	120	0,50	0,40	12,40	57,00
Обед						
№55	Икра морковная	50	2,10	4,05	5,05	65,00
№86	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,58	2,19	11,70	73,00
ТТК	Куриное филе, тушёное с капустой	180	19,08	9,36	15,84	255,24
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	650	25,85	16,04	67,43	549,96
Полдник						
№ 227	Яйцо вареное	30	3,18	2,88	0,18	39,38
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70\30	10,28	4,96	12,43	135,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	490	21,36	13,24	81,17	530,02
	ВСЕГО	1735	65,54	54,37	235,70	1715,64
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	440	11,05	20,18	54,78	443,68
Второй завтрак						
ТТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00
	Итого:	150	4,40	3,75	6,30	81,00
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	50	0,82	3,71	5,06	56,88
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	200\11	2,83	4,08	11,63	94,60
№ 327	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	701	19,95	26,06	74,11	611,20
Полдник						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130\20	21,30	14,00	22,90	301,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	380	26,67	17,20	55,90	484,00
	ВСЕГО	1671	62,07	67,19	241,09	1620,88

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	450	11,80	17,34	55,33	423,28
Второй завтрак						
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№ 95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	11,10	12,40	11,78	168,00
ТТК	Пюре гороховое	150	13,41	6,74	34,46	251,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	730	35,87	26,92	97,98	744,22
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	440	18,75	9,61	76,52	468,64
	ВСЕГО	1820	60,53	54,81	253,96	1628,39
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,00	11,28	24,61	226,83
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	430	11,77	24,32	53,47	479,48
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,50
№ 99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200\11	3,27	3,99	7,32	76,00
ТТК	Плов из мяса	180	17,80	17,30	26,03	333,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	661	24,76	24,93	78,01	635,70
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
ТТК	Овощи тушеные	150	3,75	5,06	14,62	126,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	440	10,04	7,98	86,44	466,32
	ВСЕГО	1711	48,97	57,23	238,08	1662,14

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	445	15,23	20,49	56,53	470,44
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	Итого:	120	0,50	0,40	12,40	57,00
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	50	0,82	3,71	5,06	56,88
№ 82	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	7/200/11	4,80	6,75	14,00	141,00
№299	Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным	70/5	10,47	10,79	10,85	183,40
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	713	27,78	27,81	103,39	782,00
Полдник						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	395	22,50	18,50	59,40	495,60
	ВСЕГО	1673	66,01	67,20	238,33	1805,04
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	440	8,57	17,57	53,27	403,53
Второй завтрак						
ТТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00
	Итого:	150	4,40	3,75	6,30	81,00
Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	200\11	2,56	5,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с мясом	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	661	19,57	15,86	80,94	537,32
Полдник						
№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	440	20,71	11,81	71,85	477,64
	ВСЕГО	1691	53,25	54,99	238,78	1649,14
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по			Пищевые вещества			

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша пшенная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	445	15,01	20,09	59,30	477,58
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	Итого:	120	0,50	0,40	12,40	57,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№ 95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,90	9,50	24,28	249,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	690	26,22	20,44	76,47	603,12
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130/20	19,00	12,70	19,80	283,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	380	21,47	13,32	51,90	427,00
	ВСЕГО	1635	63,20	54,25	244,09	1680,25
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	440	11,20	20,15	58,23	458,18
Второй завтрак						
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми с мясом	7/200	6,89	5,89	13,10	133,60
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	11,45	9,60	13,90	178,10
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	717	27,70	20,77	97,44	680,82
Полдник						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	430	15,26	8,80	65,60	403,14
	ВСЕГО	1787	59,96	54,72	240,87	1649,14
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		17079	597,88	597,10	2448,17	16974,73
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1707,9	59,79	59,71	244,82	1697,47