

"СОГЛАСОВАНО"

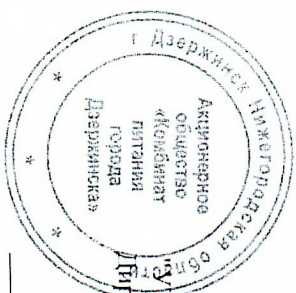
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 58" "

Носарева *89*

подпись

расшифровка

2026 год



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

"03" *сентября* 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 № 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 № 111", 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 списку рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)		
			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 натуральныи	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	20,16	80,64			
Обед									
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,50			
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10			
ТТК	Гуляш из отварного мяса	40/40	20,60	16,30	4,90	236,00			
ТТК	№179	150	8,60	6,12	38,64	244,00			
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,09	0,09	23,76	97,20			
ТТК	Напиток ягодный	40	2,80	0,40	17,20	84,00			
Пр.пр.	Хлеб ржаной	720	40,39	33,36	100,80	853,80			
Итого:			1730	66,38	80,00	245,88	1921,49		
ПОЛДНИК									
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40			
ТТК	Ратт. 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									
			1730	66,38	80,00	245,88	1921,49		
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
№ по списку рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)			
Завтрак									
№1	Бутерброд с маслом	1030	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			
ТТК	Пин из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	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		
			1646	54,26	55,90	257,32	1628,38		
ВСЕГО									

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)									
№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность			
ЗАВТРАК									
№3	Бутерброд с маслом и сыром	105/30	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	Квас 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, тушеное 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			
Итого:		40	2,80	0,40	17,20	84,00			
Итого:			650	25,85	16,04	67,43	549,96		
Подлив									
№227	Ябло вареное	30	3,18	2,88	0,18	39,38			
№277	Тфтели 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			
Итого:		30	2,40	0,60	17,10	84,00			
Итого:		490	21,36	13,24	81,17	530,02			
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)									
Пищевые вещества									
№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)			
ЗАВТРАК									
№1	Бутерброд с маслом	1030	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	Закуска овощная с соевым орехом	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	Суп куриный	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			
Итого:		40	2,80	0,40	17,20	84,00			
Итого:		701	19,95	26,06	74,11	611,20			
Подлив									
№243	Запеканка из творога с морковью, струженное молоко	130/20	21,30	14,00	22,90	301,00			
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00			
Итого:		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	191,09	1619,88		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества			
						Эн. ценность	(к/кал)		
Завтрак									
№3	Бутерброд с маслом и сыром	105/30	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			
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	5,20	3,74	26,67	161,34			
№292	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	11,10	12,10	12,40	173,00			
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.р.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00			
Итого:		710	33,57	23,06	112,67	763,46			
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.р.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00			
Итого:		440	18,75	9,61	76,52	468,64			
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества			
						Эн. ценность	(к/кал)		
Завтрак									
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00			
Пр.р.	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.р.	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.р.	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 рецептуре	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. (к/кал)												
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность													
Завтрак																			
№3	Бутерброд с маслом и сыром	1015/30	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																			
Итого:		120	0,50	0,40	12,40	57,00													
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00													
Обед																			
Итого:		50	0,82	3,71	5,06	56,88													
ТТК	Закуска овощная с соевым соусом	200/11	4,00	6,30	14,00	131,00													
№82	Расходник Ленинградский на бульоне со сметаной	70/5	10,47	10,79	10,85	183,40													
№299	Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным	150	8,60	6,12	38,64	244,00													
№179	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,29	0,04	17,64	72,72													
№394	Компот из сушеных фруктов	40	2,80	0,40	17,20	84,00													
Итого:		706	26,98	27,36	103,39	772,00													
Подлинник																			
№226	Лангетник с творогом, со ступенным молоком	150/15	14,30	12,90	32,70	304,60													
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00													
№419	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00													
Итого:		395	22,50	18,50	59,40	495,60													
ВСЕГО															1666	65,21	66,75	238,33	1795,04
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)																			
№ по рецептуре	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. (к/кал)												
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность													
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																			
Итого:		150	4,40	3,75	6,30	81,00													
ТТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00													
Обед																			
Итого:		50	0,62	0,05	5,82	26,00													
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00													
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной на бульоне	200/11	2,56	5,48	9,68	89,60													
№508	Запеканка картофельная с мясом	180	13,30	9,89	30,60	265,00													
№594	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72													
№594	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00													
Итого:		661	19,57	15,86	80,94	537,32													
Подлинник																			
№284	Суп 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													
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	48,99	238,78	1649,14

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)									
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. (к/кал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность			
Завтрак									
№3	Бульбод 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		
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75		116,88		
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,90	9,50	24,28		249,00		
№394	Компот из сухих фруктов	180	0,29	0,04	17,64		72,72		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20		84,00		
Итого:			690	24,05	18,39	75,62	572,90		
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		
ТТК	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10		84,00		
Итого:			380	21,47	13,32	51,90	427,00		
ВСЕГО									
			1635	61,03	52,20	244,09	1680,25		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. (к/кал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность			
Завтрак									
№1	Бульбод 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	Секта отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30		21,40		
№87	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	200	4,39	4,21	13,10		108,00		
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18		165,00		
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30		191,00		
№394	Компот из сухих фруктов	180	0,29	0,04	17,64		72,72		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20		84,00		
Итого:			710	23,25	18,03	94,72	642,12		
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		
ТТК	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10		84,00		
Итого:			430	15,26	8,80	65,60	403,14		
ВСЕГО									
			1780	55,51	51,98	228,15	1610,44		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:									
			17065	592,76	589,41	2371,38	16910,79		
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:									
			1706,5	59,28	58,94	237,14	1691,08		