



"Детский сад № 128"

Каленкина

асшифровка

2026год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.

"03"

Условия

2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

[illegible]

Меню разработано на основе Сборника рецептур 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 1 до 3 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	5	0,04	3,63	0,07	33,00
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	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	345	14,85	26,51	36,19	412,45
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	Итого:	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,52
№ 95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30
ТТК	Гуляш из отварного мяса	30/30	15,40	12,40	3,96	189,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	565	30,70	25,67	79,93	674,82
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90	103,20
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	370	9,97	14,77	76,78	485,6
	ВСЕГО	1405	55,62	66,95	207,40	1629,12
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша кукурузная молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,00
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	350	10,19	11,69	47,64	338,00
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	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	140/5	16,80	10,99	33,61	295,50
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	522	21,02	17,55	70,58	519,67
Полдник						
№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	370	16,40	12,93	86,50	509,90
	ВСЕГО	1442	53,41	46,17	276,84	1501,57

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	10/5/25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	360	12,19	17,63	48,96	402,87
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	10,30	47,00
Обед						
№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№86	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55,00
ТТК	Куриное филе, тушёное с капустой	150	15,90	7,80	13,20	212,70
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	520	21,12	12,97	53,59	443,30
Полдник						
№ 227	Яйцо вареное	30	3,18	2,88	0,18	39,38
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	380	17,79	10,42	65,94	428,43
	ВСЕГО	1360	51,50	42,40	178,79	1321,60
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	350	9,43	14,57	46,51	354,06
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	125	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	40	0,66	2,98	4,10	45,51
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40
№ 327	Суфле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	557	17,45	20,61	55,60	490,51
Полдник						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	325	24,40	15,15	50,10	446,90
	ВСЕГО	1357	51,28	50,33	174,61	1381,07

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\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
	Итого:	360	10,34	15,64	46,44	366,06
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	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00
№292	Фрикадельки мясные в соусе	60\30	11,10	12,10	12,40	173,00
ТТК	Пюре гороховое	120	10,35	5,35	27,35	199,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	580	28,33	20,61	90,75	633,80
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	335	15,72	8,46	63,52	392,25
	ВСЕГО	1475	60,19	45,09	210,31	1499,11
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	350	10,12	18,52	46,55	393,21
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	Итого:	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,52
№99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150\7	2,95	2,99	5,49	57,00
ТТК	Плов из мяса	150	14,80	14,43	21,70	277,00
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	20,57	20,32	62,85	514,52
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
ТТК	Овощи тушеные	120	3,00	4,11	11,70	100,80
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	360	9,28	7,02	79,52	426,12
	ВСЕГО	1362	40,07	45,86	203,42	1390,10

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\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	360	13,06	18,24	47,05	404,96
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	10,30	47,00
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	40	0,66	2,98	4,10	45,51
№82	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	150\7	3,00	4,80	10,50	98,30
№299	Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным	60\5	9,32	9,48	9,64	164,20
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	562	22,20	22,46	82,75	626,61
Полдник						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№419	Молоко кипяченое	150	5,00	5,80	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	345	21,70	19,30	59,40	495,60
	ВСЕГО	1367	57,36	60,40	184,58	1574,17
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
	Итого:	350	7,36	12,35	45,46	320,01
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	125	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной на бульоне	150\7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с мясом	150	11,10	8,24	26,00	221,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	15,39	12,54	68,46	448,60
Полдник						
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	335	16,60	9,03	59,04	383,05
	ВСЕГО	1337	39,35	42,45	195,36	1241,26
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по			Пищевые вещества			

сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша пшенная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	360	13,00	17,97	49,16	410,15
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	10,30	47,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	15\150	3,18	3,20	8,70	76,37
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110\40	10,61	6,81	17,80	182,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	535	16,73	12,90	57,90	422,17
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130\15	17,90	11,30	19,80	275,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	325	299,45	283,75	1172,08	8451,79
	ВСЕГО	1320	329,58	315,02	1289,44	9331,11
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	350	9,41	14,52	47,85	359,01
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	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№87	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00
№303	Тефтели мясные в соусе	60\30	11,45	9,60	13,90	178,10
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	550	22,12	16,92	79,69	552,70
Полдник						
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	335	13,20	7,13	51,63	334,25
	ВСЕГО	1435,00	50,53	43,57	188,77	1352,96
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	13860,00	788,91	758,25	1893,40	22222,07
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1386	78,89	75,83	189,34	2222,21