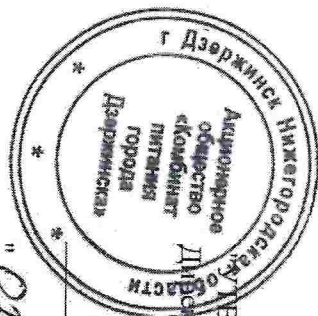




Заведующий МБДОУ "Детский сад № 14" М.П. [signature]
расшифровка
2026 год



Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска" [signature]
Кузнецов О.В.
"01" октября 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. Мотильного М.П. и Тугельяна В.А), Технологических карт (ТТК) АО "Комбинат питания г. Дзержинска"

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	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 натертый	50	5,30	5,80	3,30	72,30
№182	Каша кукурузная молочная	200	6,21	5,28	27,90	184,00
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
Итого:		480	16,28	24,12	60,06	508,95
Второй завтрак						
Итого:		480	16,28	24,12	60,06	508,95

№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 кабанья 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
ТК	Лили 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
ТК	Напиток ягодный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:		720	40,39	33,36	100,80	853,80
Полдник						
ТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№362	Пай овощное	150	3,53	6,68	12,38	129,00
ТК	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						
		1830	67,29	73,58	267,28	1969,79

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Пшеничные блюда						

№1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,60	136,00
ТК	Каша пшеничная с тыквой	200	5,40	9,50	28,80	222,00
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
Итого:		440	12,05	20,68	60,68	477,00
Завтрак						
Итого:		440	12,05	20,68	60,68	477,00

ТК	Молочный коктейль фасованный	200	5,80	4,00	18,80	134,00
Итого:		200	5,80	4,00	18,80	134,00
Обед						
Итого:		200	5,80	4,00	18,80	134,00

ТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№73	Шли из свежей капусты с картошкой 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						
Итого:		636	23,52	20,43	83,55	606,38

№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
ТК	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	53,45	55,90	257,32	1628,38

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
№3	Бульбод с маслом и сыром	105/30	4,73	6,88	14,56		139,00
№229	Омлет натуральный	50	5,30	5,80	3,30		72,30
№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
Второй завтрак							
Итого:							
		495	19,23	25,48	61,04		535,28
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40		57,00
Обед							
Итого:							
		120	0,50	0,40	12,40		57,00

Полдник							
Итого:							
		650	25,85	16,04	67,43		549,96
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64		72,72
П.р.р.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20		84,00
№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
П.р.р.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10		84,00
Итого:							
		460	18,18	10,36	80,99		490,64
Всего							
		1755	67,66	54,37	235,70		1715,64

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
Итого:							
		1755	67,66	54,37	235,70		1715,64

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
№1	Бульбод с маслом	105/30	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:							443,68
Второй завтрак							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
------------------	--------------------	----------------	-------	------	----------	----------------------------

№3	Бульбод 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 соевым соусом	50	0,82	3,71	5,06	56,88
№82	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	200\11	4,00	6,30	14,00	131,00
№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
Итого:		40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:		706	26,98	27,36	103,39	772,00
Полдник						
№226	Лимонник 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
Итого:		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

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
------------------	--------------------	----------------	-------	------	----------	----------------------------

№1	Бульбод с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№229	Омлет натертый	50	5,30	5,80	3,30	72,30
№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:		490	13,87	23,37	56,57	475,83
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 на бульоне	200\11	2,56	5,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с мясом	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№94	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Итого:		40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:		661	19,57	15,86	80,94	537,32
Полдник						
№284	Суп из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
ТТК	Рис отварной с овощами Микс	150	3,40	4,90	33,00	177,00
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Итого:		30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:		440	18,61	11,91	73,55	463,64
ВСЕГО		1741	56,45	54,89	238,78	1649,14

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
------------------	--------------------	----------------	-------	------	----------	----------------------------

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
№3	Бульбод с маслом и сыром	105\30	4,73	6,88	14,56	139,00
ТТК	Каша пшенная с тыквой	200	5,40	9,50	28,80	222,00
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
Итого:		445	13,30	19,06	59,36	462,00
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
П.р.р.	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
П.р.р.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:		380	21,47	13,32	51,90	427,00
ВСЕГО		1635	59,32	51,17	244,09	1680,25
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
№1	Бульбод с маслом	103\0	2,45	7,55	14,60	136,00
№229	Омлет натуральный	50	5,30	5,80	3,30	72,30
№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:		490	16,50	25,95	61,53	530,48
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	Свежая 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	Тфтели 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
П.р.р.	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
П.р.р.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:		430	15,26	8,80	65,60	403,14
ВСЕГО		1830	60,81	57,78	231,45	1682,74
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:						
		17285	601,77	593,66	2396,08	17031,39
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:						
		1728,5	60,18	59,37	239,61	1703,14