"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 50"

_____ _____
подпись расшифровка

"28" апреля 2026год

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

_____ Кузнецов О.В.

"28" апреля 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 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 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
№ 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
№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:	**720**	**40,39**	**33,36**	**100,80**	**853,80**
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	**1730**	**66,38**	**80,00**	**245,88**	**1921,49**
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 на мясном 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**
	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 мясо-костном бульоне	200	1,58	2,19	11,70	73,00
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	180	19,80	9,60	16,20	262,30
№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**	**26,57**	**16,28**	**67,79**	**557,02**
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**	**66,26**	**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**	**191,09**	**1619,88**
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
№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.пр.	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.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**440**	**18,75**	**9,61**	**76,52**	**468,64**
	ВСЕГО	**1800**	**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 на курином бульоне со сметаной	200/11	4,00	6,30	14,00	131,00
№322	Котлета рубленная из птицы, с маслом сливочным	70/5	10,48	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:	**706**	**26,99**	**27,36**	**103,39**	**772,00**
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	**1666**	**65,22**	**66,75**	**238,33**	**1795,04**
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 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
№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	Макароные 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**	**48,99**	**238,78**	**1649,14**

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ 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 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 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**	**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
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**	**61,03**	**52,20**	**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 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	Макароные 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:	**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
Пр.пр.	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**	**593,49**	**589,41**	**2371,38**	**16910,79**
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	**1706,5**	**59,35**	**58,94**	**237,14**	**1691,08**