

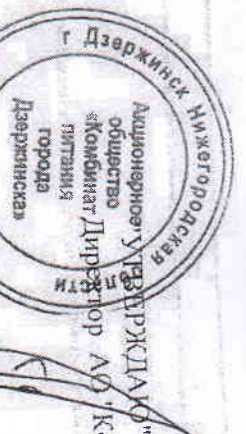
"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 114" \_\_\_\_\_

Подпись



2026 год



Кузнецов О.В.

"28" апреля 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 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 № 99", 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 № 130", 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 № 141", 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 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)**  
**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
		5	0,04	3,63	0,07	33,00	
№6	Масло сливочное	20	1,52	3,10	12,72	85,65	
Пр.пр.	Печенье	150	10,60	17,50	9,80	208,00	
№229	Омлет натуральный	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
№414	Кофейный напиток с молоком	345	14,85	26,51	36,19	412,45	
	<b>Итого:</b>						
<b>Второй завтрак</b>							
		125	0,10	0,00	14,50	56,25	
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>							
		40	0,64	2,52	2,96	36,52	
№ 57	Икра кабачковая консервированная	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30	
№ 95	Суп с рыбными консервами	30/30	15,40	12,40	3,96	189,00	
ТТК	Гуляш из отварного мяса	120	6,88	4,87	30,91	195,00	
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,08	0,08	19,80	81,00	
ТТК	Напиток яблочный	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	565	30,70	25,67	79,93	674,82	
	<b>Итого:</b>						
<b>Полдник</b>							
		70	4,69	8,82	38,78	253,40	
ТТК	Булочка домашняя	120	2,82	5,34	9,90	103,20	
№362	Рагу овощное	150	0,06	0,01	11,00	45,00	
№411	Чай с сахаром	30	2,40	0,60	17,10	84,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	370	9,97	14,77	76,78	485,6	
	<b>Итого:</b>						
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1405</b>	<b>55,62</b>	<b>66,95</b>	<b>207,40</b>	<b>1629,12</b>	

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
		5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№1	Бутерброд с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146,00	
№182	Каша кукурузная молочная	170	3,50	3,00	14,60	101,00	
№416	Какао с молоком	350	10,19	11,69	47,64	338,00	
	<b>Итого:</b>						
<b>Второй завтрак</b>							
		200	5,80	4,00	18,80	134,00	
ТТК	Молочный коктейль фасованный	200	5,80	4,00	18,80	134,00	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>							
		40	0,60	2,56	3,80	40,20	
ТТК	Закуска из отварных овощей	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37	
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	140/5	16,80	10,99	33,61	295,50	
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
№394	Компот из сушеных фруктов	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	522	21,02	17,55	70,58	519,67	
	<b>Итого:</b>						
<b>Полдник</b>							
		70	9,60	4,30	36,80	211,90	
№441	Ватрушка с творогом	120	3,90	7,80	14,30	137,00	
ТТК	Картофель тушеный	150	0,50	0,23	18,30	77,00	
№417	Напиток из плодов шиповника	30	2,40	0,60	17,10	84,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	370	16,40	12,93	86,50	509,90	
	<b>Итого:</b>						
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1442</b>	<b>53,41</b>	<b>46,17</b>	<b>276,84</b>	<b>1501,57</b>	

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12,19</b>	<b>17,63</b>	<b>48,96</b>	<b>402,87</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55,00
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	150	16,50	8,01	13,50	218,59
№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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,72</b>	<b>13,18</b>	<b>53,89</b>	<b>449,19</b>
<b>Полдник</b>						
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>17,79</b>	<b>10,42</b>	<b>65,94</b>	<b>428,43</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1360</b>	<b>52,10</b>	<b>42,40</b>	<b>179,09</b>	<b>1327,49</b>

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,43</b>	<b>14,57</b>	<b>46,51</b>	<b>354,06</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>89,60</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>17,45</b>	<b>20,61</b>	<b>55,60</b>	<b>490,51</b>
<b>Полдник</b>						
№243	Запеканка из творога с морковью, стуженное 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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>24,40</b>	<b>15,15</b>	<b>50,10</b>	<b>446,90</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1357</b>	<b>51,28</b>	<b>50,33</b>	<b>174,61</b>	<b>1381,07</b>

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,34</b>	<b>15,64</b>	<b>46,44</b>	<b>366,06</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>28,33</b>	<b>20,61</b>	<b>90,75</b>	<b>633,80</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>15,72</b>	<b>8,46</b>	<b>63,52</b>	<b>392,25</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1475</b>	<b>60,19</b>	<b>45,09</b>	<b>210,31</b>	<b>1499,11</b>

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,12</b>	<b>18,52</b>	<b>46,55</b>	<b>393,21</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>14,50</b>	<b>56,25</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>20,57</b>	<b>20,32</b>	<b>62,85</b>	<b>514,52</b>
<b>Полдник</b>						
№441	Вагрушка 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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,28</b>	<b>7,02</b>	<b>79,52</b>	<b>426,12</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1362</b>	<b>40,07</b>	<b>45,86</b>	<b>203,42</b>	<b>1390,10</b>

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
		105/25	4,34	6,78	12,10	127,00	
№3	Бутерброд с маслом и сыром	150	5,22	8,46	20,35	176,96	
№182	Каша манная молочная жидкая	170	3,50	3,00	14,60	101,00	
№416	Какао с молоком	360	13,06	18,24	47,05	404,96	
	<b>Итого:</b>						
<b>Второй завтрак</b>							
		100	0,40	0,40	10,30	47,00	
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>							
		40	0,66	2,98	4,10	45,51	
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом						
№ 82	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/7	3,00	4,80	10,50	98,30	
№322	Котлета рубленая из птицы, с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20	
№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	
	<b>Итого:</b>	562	21,86	22,23	82,41	619,61	
<b>Полдник</b>							
		150/15	14,30	12,90	32,70	304,60	
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150	5,00	5,80	9,60	107,00	
№419	Молоко кипяченое	30	2,40	0,60	17,10	84,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	345	21,70	19,30	59,40	495,60	
	<b>Итого:</b>						
	<b>ВСЕГО</b>	1367	57,02	60,17	184,58	1567,17	

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
		5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№1	Бутерброд с маслом	150	5,28	8,51	20,36	178,01	
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	170	0,06	0,01	13,00	51,00	
№411	Чай с сахаром	350	7,36	12,35	45,46	320,01	
	<b>Итого:</b>						
<b>Второй завтрак</b>							
		125	0,00	0,00	22,40	89,60	
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>							
		40	0,50	0,04	4,66	21,00	
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно						
№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	
	<b>Итого:</b>	527	15,39	12,54	68,46	448,60	
<b>Полдник</b>							
		60	9,70	4,63	2,44	90,00	
№284	Суфле из рыбы	120	4,40	3,80	25,00	152,80	
№218	Макаронные изделия отварные	125	0,10	0,00	14,50	56,25	
№418	Сок для раннего возраста фасованный	30	2,40	0,60	17,10	84,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	335	16,60	9,03	59,04	383,05	
	<b>Итого:</b>						
	<b>ВСЕГО</b>	1337	39,35	42,45	195,36	1241,26	

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	<b>Итого:</b>	360	13,00	17,97	49,16	410,15
<b>Второй завтрак</b>						
		100	0,40	0,40	10,30	47,00
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	535	16,73	12,90	57,90	422,17
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	325	299,11	283,52	1172,08	8444,79
	<b>ВСЕГО</b>	1320	329,24	314,79	1289,44	9324,11
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	350	9,41	14,52	47,85	359,01
<b>Второй завтрак</b>						
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	550	22,12	16,92	79,69	552,70
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	335	13,20	7,13	51,63	334,25
	<b>ВСЕГО</b>	1435,00	50,53	43,57	188,77	1352,96
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		13860,00	788,83	757,79	1893,40	22213,96
<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		1386	78,88	75,78	189,34	2221,40