

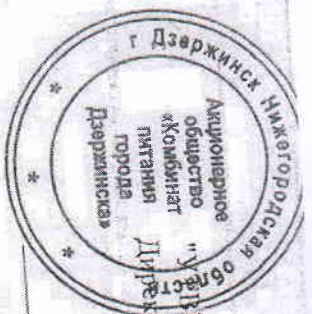
"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 144" \_\_\_\_\_

*Кузнецова В.С.*

расшифровка

2026 год



Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска" \_\_\_\_\_

Кузнецов О.В.

28 апреля 2026 год



подпись \_\_\_\_\_

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", "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 № 98", 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 № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на  
продуманно 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 рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
		10	0,08	7,26	0,14	66,00
№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	200	3,17	2,68	16,00	101,00
№414	Кофейный напиток с молоком	380	15,37	30,54	38,66	460,65
	<b>Итого:</b>					
<b>Второй завтрак</b>						
		180	0,00	0,00	20,16	80,64
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>						
		50	0,80	3,15	3,70	45,50
№ 57	Икра кабачковая консервированная	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№ 95	Суп с рыбными консервами	40/40	20,60	16,30	4,90	236,00
ТТК	Гуляш из отварного мяса	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,09	0,09	23,76	97,20
ТТК	Напиток яблочный	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	720	40,39	33,36	100,80	853,80
	<b>Итого:</b>					
<b>Полдник</b>						
		70	4,69	8,82	38,78	253,40
ТТК	Булочка домашняя	150	3,53	6,68	12,38	129,00
№362	Рагу овощное	200	0,00	0,00	18,00	60,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	450	10,62	16,10	86,26	526,40
	<b>Итого:</b>					
	<b>ВСЕГО</b>	1730	66,38	80,00	245,88	1921,49

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
		10/30	2,45	7,55	14,60	136,00
№1	Бутерброд с маслом	200	6,21	5,28	27,90	184,00
№182	Каша кукурузная молочная	200	4,20	3,63	17,28	119,00
№416	Какао с молоком	440	12,86	16,46	59,78	439,00
	<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>						
		50	0,73	3,20	4,75	50,30
ТТК	Закуска из отварных овощей	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	150/5	17,93	11,73	36,40	316,60
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	180	0,29	0,04	17,64	72,72
№394	Компот из сушеных фруктов	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	636	23,52	20,43	83,55	606,38
	<b>Итого:</b>					
<b>Полдник</b>						
		70	9,60	4,30	36,80	211,90
№441	Ватрушка с творогом	150	4,68	9,36	17,16	164,40
ТТК	Картофель тушеный	200	0,70	0,30	24,40	103,00
№417	Напиток из плодов шиповника	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	450	17,38	14,56	95,46	563,30
	<b>Итого:</b>					
	<b>ВСЕГО</b>	1646	54,26	55,90	257,32	1628,38

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10/30	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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,93</b>	<b>19,68</b>	<b>57,74</b>	<b>462,98</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>12,40</b>	<b>57,00</b>
<b>Обед</b>						
№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
ГТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>26,57</b>	<b>16,28</b>	<b>67,79</b>	<b>557,02</b>
<b>Полдник</b>						
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>21,36</b>	<b>13,24</b>	<b>81,17</b>	<b>530,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1735</b>	<b>66,26</b>	<b>54,37</b>	<b>235,70</b>	<b>1715,64</b>

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,05</b>	<b>20,18</b>	<b>54,78</b>	<b>443,68</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ГТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>						
ГТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>19,95</b>	<b>26,06</b>	<b>74,11</b>	<b>611,20</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>26,67</b>	<b>17,20</b>	<b>55,90</b>	<b>484,00</b>

ВСЕГО		1671	62,07	67,19	191,09	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
		10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№3	Бутерброд с маслом и сыром	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№199	Каша гречневая на молоке	200	0,07	0,02	15,00	60,00
№411	Чай с сахаром	450	11,80	17,34	55,33	423,28
	<b>Итого:</b>					
<b>Второй завтрак</b>						
		200	5,80	5,00	9,60	107,00
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>						
		50	0,77	0,04	4,30	21,40
ТТК	Свекла отварная порционно	200	5,20	3,74	26,67	161,34
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	60\30	11,10	12,10	12,40	173,00
№292	Фрикадельки мясные в соусе	150	13,41	6,74	34,46	251,00
ТТК	Пюре гороховое	180	0,29	0,04	17,64	72,72
№394	Компот из сушеных фруктов	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	710	33,57	23,06	112,67	763,46
	<b>Итого:</b>					
<b>Полдник</b>						
		80	12,70	3,63	2,57	94,00
№263	Рыба, запеченная в омлете	150	3,65	5,38	36,69	210,00
№332	Рис отварной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
№418	Сок фруктовый разливной	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	440	18,75	9,61	76,52	468,64
	<b>Итого:</b>					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1800</b>	<b>60,53</b>	<b>54,81</b>	<b>253,96</b>	<b>1628,39</b>
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
		10	0,08	7,26	0,14	66,00
№6	Масло сливочное	20	1,52	3,10	12,72	85,65
Пр.пр.	Печенье	200	7,00	11,28	24,61	226,83
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	3,17	2,68	16,00	101,00
№414	Кофейный напиток с молоком	430	11,77	24,32	53,47	479,48
	<b>Итого:</b>					
<b>Второй завтрак</b>						
		180	0,00	0,00	20,16	80,64
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>						
		50	0,80	3,15	3,70	45,50
№ 57	Икра кабачковая консервированная	200\11	3,27	3,99	7,32	76,00
№ 99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180	17,80	17,30	26,03	333,00
ТТК	Плов из мяса	180	0,09	0,09	23,76	97,20
ТТК	Напиток яблочный	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	661	24,76	24,93	78,01	635,70
	<b>Итого:</b>					
<b>Полдник</b>						
		60	3,82	2,30	39,72	196,32
№ 441	Ватрушка с повидлом	150	3,75	5,06	14,62	126,00
ТТК	Овощи тушеные	200	0,07	0,02	15,00	60,00
№411	Чай с сахаром	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	440	10,04	7,98	86,44	466,32
	<b>Итого:</b>					

ВСЕГО

1711

48,97

57,23

238,08

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

## Пищевые вещества

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
		10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№3	Бутерброд с маслом и сыром	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№182	Каша манная молочная жидкая	200	4,20	3,63	17,28	119,00
№416	Какао с молоком	445	15,23	20,49	56,53	470,44
	<b>Итого:</b>					
<b>Второй завтрак</b>						
		120	0,50	0,40	12,40	57,00
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>						
		50	0,82	3,71	5,06	56,88
ГТК	Закуска овощная с соленым огурцом	200/11	4,00	6,30	14,00	131,00
№ 82	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	70/5	10,48	10,79	10,85	183,40
№322	Котлета рубленая из птицы, 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
Пр.пр.	Хлеб ржаной	706	26,99	27,36	103,39	772,00
	<b>Итого:</b>					
<b>Полдник</b>						
		150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	200	5,80	5,00	9,60	107,00
№419	Молоко кипяченое	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	395	22,50	18,50	59,40	495,60
	<b>Итого:</b>					
	<b>ВСЕГО</b>	1666	65,22	66,75	238,33	1795,04

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

## Пищевые вещества

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
		10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№1	Бутерброд с маслом	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,07	0,02	15,00	60,00
№411	Чай с сахаром	440	8,57	17,57	53,27	403,53
	<b>Итого:</b>					
<b>Второй завтрак</b>						
		150	4,40	3,75	6,30	81,00
ГТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00
	<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>						
		50	0,62	0,05	5,82	26,00
ГТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	200\11	2,56	5,48	9,68	89,60
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной на бульоне	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№308	Запеканка картофельная с мясом	180	0,29	0,04	17,64	72,72
№394	Компот из сушеных фруктов	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	661	19,57	15,86	80,94	537,32
	<b>Итого:</b>					
<b>Полдник</b>						
		80	12,81	6,41	3,29	122,00
№284	Суфле из рыбы	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№218	Макаронные изделия отварные	180	0,00	0,00	20,16	80,64
№418	Сок фруктовый разливной	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	440	20,71	11,81	71,85	477,64
	<b>Итого:</b>					

ВСЕГО	1691	53,25	48,99	238,78
-------	------	-------	-------	--------

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,01</b>	<b>20,09</b>	<b>59,30</b>	<b>477,58</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>12,40</b>	<b>57,00</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>24,05</b>	<b>18,39</b>	<b>75,62</b>	<b>572,90</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>21,47</b>	<b>13,32</b>	<b>51,90</b>	<b>427,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1635</b>	<b>61,03</b>	<b>52,20</b>	<b>244,09</b>	<b>1680,25</b>

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,20</b>	<b>20,15</b>	<b>58,23</b>	<b>458,18</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	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 сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>23,25</b>	<b>18,03</b>	<b>94,72</b>	<b>642,12</b>
<b>Полдник</b>						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	132,00
№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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,26</b>	<b>8,80</b>	<b>65,60</b>	<b>403,14</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1780</b>	<b>55,51</b>	<b>51,98</b>	<b>228,15</b>	<b>1610,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>17065</b>	<b>593,49</b>	<b>589,41</b>	<b>2371,38</b>	<b>16910,79</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1706,5</b>	<b>59,35</b>	<b>58,94</b>	<b>237,14</b>	<b>1691,08</b>