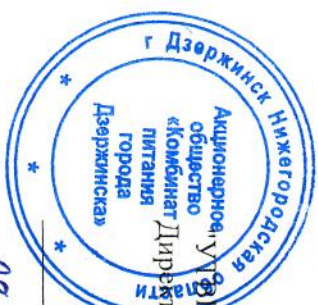


"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № _____ "

ПОДПИСЬ _____
расшифровка _____

" _____ " _____ 2026 год



" 28 " _____ 2026 год
Кузнецов О.В.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 14-часовым режимом функционирования
МБДОУ "Детский сад № 114"

Меню разработано на основе Сборника рецептов 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 (14-ти часового пребывания)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептов	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	730	41,09	33,46	105,10	874,80
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	250	3,80	7,75	49,80	274,30
Ужин						
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	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	470	12,52	16,55	97,06	589,40
	ВСЕГО	2010	72,78	88,30	310,78	2279,79

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	646	24,22	20,53	87,85	627,38
Полдник						

№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	270	15,40	9,30	46,40	318,90
Ужин						
№ 227	Яйцо вареное	60	6,35	5,75	0,35	78,75
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	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	460	14,93	16,21	64,71	458,15
	ВСЕГО	2016	73,21	66,50	277,54	1977,43

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	660	27,27	16,38	72,09	578,02
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00
	Итого:	240	1,22	1,42	57,32	250,27
Ужин						
№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:	480	18,18	10,36	80,99	490,64
	ВСЕГО	1945	61,10	58,04	280,54	1838,91

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	711	20,65	26,16	78,41	632,20
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
	Итого:	260	4,52	2,60	64,12	299,32
Ужин						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	180/20	27,39	17,45	29,22	399,74
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	420	33,56	20,85	67,92	610,74
	ВСЕГО	1981	74,18	73,54	271,53	2066,94
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	720	34,27	23,16	116,97	784,46
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
	Итого:	250	4,10	7,80	49,20	281,30
Ужин						
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	450	19,55	9,81	82,22	496,64
	ВСЕГО	2070	75,52	60,71	313,32	2092,68
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						

№ по сборнику рецептов	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	671	25,46	25,03	82,31	656,70
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	240	1,12	1,32	48,92	202,27
Ужин						
№ 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	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	450	10,84	8,18	92,14	494,32
	ВСЕГО	1971	57,89	60,55	297,00	1913,41
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептов	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 рубленая 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						

ТТК	Сдоба деревенская	60	4,50	2,47	36,00	117,60
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
	Итого:	260	5,20	2,77	60,40	220,60
Ужин						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	200\15	18,90	16,10	43,60	394,10
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	465	28,70	22,10	81,70	641,10
	ВСЕГО	1976	76,62	73,12	314,42	2161,14

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	671	20,27	15,96	85,24	558,32
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	250	3,80	7,75	49,80	274,30
Ужин						
№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	470	21,51	12,01	77,55	505,64
	ВСЕГО	1981	58,55	60,18	266,40	1801,15

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	700	24,75	18,49	79,92	593,90
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
ТТК	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00
	Итого:	270	4,79	8,92	65,18	361,40
Ужин						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	180/20	24,90	15,69	27,44	382,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	450	28,97	16,71	70,94	582,00
	ВСЕГО	1960	74,02	64,61	287,74	2071,88

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептов	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	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	720	23,95	18,13	99,02	663,12
Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	270	11,10	14,20	47,70	360,10
Ужин						
№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	2060	67,31	66,28	280,15	1991,54
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		19970	691,19	671,82	2899,42	20194,87