

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада №8
от 14.03.2025 № 89-ос

Шевякова О. В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №8"
ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Примерное десятидневное меню основного (организационного) питания для детей 3-7 лет

<u>1 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	5,50	3,82	34,22	193,02	0,00	ТТК№184
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	446	8,42	11,43	61,74	382,78	0,02	23,74%
2 завтрак	Снежок	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	Б/Н
	итого:	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	7,21%
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном со сметаной	200	1,80	3,42	11,70	84,98	4,32	ТТК№101
	Пюре картофельное	150	2,70	6,36	17,61	138,69	8,48	ТТК№321
	Тефтели из мяса говядины	80	6,50	9,02	7,30	137,01	0,29	ТТК№287
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	686	15,02	19,38	77,76	546,12	13,08	33,87%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	8,96	10,16	27,54	239,22	1,46	ТТК№94
	Ватрушка с повидлом	80	4,29	1,62	49,75	229,45	0,06	ТТК№453
	Кофейный напиток без молока	200	0,40	0,00	11,76	48,64	0,00	ТТК№513
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	15,30	12,05	99,30	567,31	1,52	35,18%
	итого за день:	1777	42,38	47,35	254,21	1612,41	14,63	100%

2 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,06	8,84	26,82	211,78	0,78	ТТК№190
	Какао с молоком	200	3,96	3,28	16,66	113,26	0,64	ТТК№397
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,86	3,95	0,20	50,81	0,05	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	461	16,68	23,68	61,28	525,57	1,47	29,14%
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	0,94	Б/Н
	Яйцо отварное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	итого:	220	10,36	8,99	8,73	156,69	0,94	8,69%
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	8,42	11,36	128,24	4,80	ТТК№67
	Макароны отварные	150	2,81	0,33	17,96	86,07	0,00	ТТК№206
	Бефстроганов из отварнойго мяса	80	12,13	11,27	1,98	157,80	0,01	ТТК№278
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	686	20,81	20,60	66,88	535,67	4,83	29,70%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная	150	20,09	12,59	17,19	265,82	0,24	ТТК№237
	Повидло	40	0,16	0,00	24,40	97,60	5,04	Б/Н
	Салат овощной	60	0,72	3,04	5,20	51,15	2,50	ТТК№28/1
	Чай с молоком	200	3,42	2,92	20,20	121,40	0,62	ТТК№394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	475	26,03	18,82	77,24	585,97	8,40	32,48%
	итого за день:	1842	73,88	72,08	214,13	1803,89	15,63	100%

<u>3 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша манная со сливочным маслом	200	6,08	6,88	30,90	209,46	0,56	ТТК№416
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,42	15,08	95,12	0,52	ТТК№395
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,15	36,60	1,89	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	461	12,04	16,88	72,72	490,51	2,97	28,10%
2 завтрак	Кефир	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	Б/Н
	итого:	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	4,09%
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	1,18	1,34	7,60	47,30	3,56	ТТК№78
	Свекла тушенная в сметане или в соусе	150	3,23	7,11	16,29	142,19	7,40	ТТК№172
	Суфле куриное	80	14,08	12,94	9,06	209,10	0,69	ТТК№310
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	686	22,51	21,97	74,10	584,03	11,64	33,45%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлета рыбная	80	19,46	14,86	7,16	240,38	0,19	ТТТК№307
	Каша гречневая с овощами	150	8,81	8,25	40,08	269,48	0,90	ТТК№44/3
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	30,03	23,39	67,41	599,89	1,11	34,36%
	итого за день:	1742	68,77	65,73	219,83	1745,83	15,73	100%

<u>4 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	7,10	7,28	35,72	237,66	0,52	ТТК№198
	Какао с молоком	180	3,56	2,95	14,99	101,93	0,58	ТТК№397
	Сыр порциями	12	3,08	3,16	0,16	40,64	0,04	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	402	13,85	20,61	51,00	446,05	1,13	24,06%
2 завтрак	Снежок	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	Б/Н
	итого:	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	6,27%
ОБЕД	Суп "Пуштыёшyd"	200	11,38	11,20	11,78	193,52	5,60	ТТК№63
	Кашуста тушеная с мясом	180	19,46	36,88	15,14	472,28	27,86	ТТК№371
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	616	34,97	48,66	61,51	825,36	33,48	44,51%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сочни с творогом	80	7,05	5,36	42,62	247,26	0,04	ТТК№488
	Картофель в молоке	120	2,68	1,19	15,47	83,65	7,19	ТТК№126
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	405	14,16	9,00	81,91	466,52	7,70	25,16%
	итого за день:	1563	66,62	82,75	209,82	1854,13	42,31	100%

5 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес"	160	5,07	2,91	25,22	147,60	0,19	ТТК№413
	Омлет	40	3,79	4,64	0,71	59,82	0,06	ТТК№215
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,15	36,60	1,89	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	461	11,84	15,17	62,59	433,78	2,16	25,35%
2 завтрак	Кефир	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	Б/Н
	итого:	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	4,17%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой перловой	200	1,88	1,90	14,08	81,16	4,42	ТТК№244
	Пюре морковное	150	2,27	5,63	9,98	100,95	2,01	ТТК№171
	Котлета из говядины	80	13,47	13,86	7,83	209,76	0,10	ТТК№339
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	686	21,64	21,96	73,04	577,31	6,53	33,74%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	8,58	3,88	12,58	120,10	6,34	ТТК№119
	Плюшка новомосковская	80	14,43	12,46	43,82	345,18	0,03	ТТК№184
	Какао с молоком	200	3,96	3,28	16,66	113,26	0,64	ТТК№397
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	28,62	19,90	83,31	628,54	7,01	36,73%
	итого за день:	1792	66,30	60,53	224,55	1711,03	15,70	100%

<u>6 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша гречневая со сливочным маслом	200	6,10	4,80	27,60	177,68	0,00	ТТК№414
	Кофейный напиток без молока	200	0,40	0,00	11,76	48,64	0,00	ТТК№513
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,15	36,60	1,89	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	461	9,36	12,41	66,11	412,64	1,89	26,50%
2 завтрак	Снежок	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	Б/Н
	итого:	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	7,46%
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,55	2,40	3,80	39,14	1,66	ТТК№45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,30	16,14	94,38	5,28	ТТК№82
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,26	8,33	25,02	224,33	11,91	ТТК№291
	Соус томатный	50	0,56	0,04	3,16	15,45	0,88	ТТК№348
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	696	19,74	13,64	83,70	536,85	19,75	34,48%
УПЛОТНЕННЫ й полдник	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Каша перловая вязкая	200	6,72	8,14	35,36	241,24	1,30	ТТК№60
	Какао с молоком	200	4,08	3,34	16,30	112,96	0,64	ТТК№397
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	28,46	14,07	62,46	491,31	2,58	31,56%
	итого за день:	1802	61,20	44,59	227,67	1557,00	24,22	100%

<u>7 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	10,14	9,70	44,86	308,00	2,42	ТТК№1141
	Какао с молоком	200	4,08	3,34	16,30	112,96	0,64	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,86	3,95	0,20	50,81	0,05	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	461	20,88	24,60	78,96	621,49	3,11	34,57%
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	0,94	Б/Н
	Яйцо отварное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	итого:	220	10,36	8,99	8,73	156,69	0,94	8,72%
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,70	6,02	8,24	94,32	6,76	ТТК№56
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	17,00	18,54	29,42	353,28	15,58	ТТК№328
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	656	22,72	25,14	78,81	633,04	22,34	35,21%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Маринад морковный	60	0,55	5,87	5,04	75,65	1,05	Б/Н
	Запеканка из творога	120	15,95	8,44	13,57	196,84	0,17	ТТК№237
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Соус сладкий (молочный)	50	0,99	0,64	3,51	23,94	0,13	ТТК№350
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	19,26	15,22	42,29	386,47	1,37	21,50%
	итого за день:	1792	73,22	73,94	208,79	1797,69	27,75	100%

8 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	200	4,72	1,98	41,30	202,30	0,34	ТТК№415
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,42	15,08	95,12	0,52	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,15	36,60	1,89	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	461	10,68	12,01	83,13	483,74	2,75	32,45%
2 завтрак	Кефир	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	Б/Н
	итого:	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	4,79%
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,00	3,50	20,10	127,86	3,68	ТТК№85
	Голубцы ленивые	160	14,91	10,27	21,76	239,70	17,81	ТТК№298
	Соус сметанно - томатный	40	0,75	1,50	3,11	29,20	0,73	ТТК№355
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	656	23,80	15,85	80,55	560,31	22,24	37,58%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	80	11,34	5,53	8,27	128,76	0,35	ТТК№268
	Свекла тушеная	150	3,18	5,51	18,60	136,64	8,84	ТТК№134
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	16,17	11,31	52,60	375,40	9,19	25,18%
	итого за день:	1712	54,85	42,67	221,88	1490,85	34,18	100%

<u>9 день</u>	Наемнование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,90	31,74	213,28	0,56	ТТК№268
	Какао с молоком	200	3,96	3,28	16,66	113,26	0,64	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,86	3,95	0,20	50,81	0,05	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	461	16,82	21,74	66,20	527,07	1,25	30,54%
2 завтрак	Снежок	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	Б/Н
	итого:	140	3,64	4,48	15,40	116,20	0,00	6,73%
ОБЕД	Суп из разных овощей со сметаной	200	1,40	4,82	7,40	78,96	6,00	ТТК№35
	Суфле из отварной говядины	80	23,47	24,37	0,90	316,34	0,00	ТТК№346
	Пюре из моркови	150	2,27	5,63	9,98	100,95	2,01	ТТК№171
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,00	Б/Н
	итого:	686	31,16	35,39	59,41	679,77	8,01	39,38%
УЧЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный	200	4,06	3,42	8,76	82,82	0,72	ТТК№93
	Ватрашка с творогом	80	9,12	7,69	30,95	230,10	0,05	ТТК№267
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	14,95	11,38	59,88	402,96	0,79	23,35%
	итого за день:	1792	66,56	72,99	200,89	1726,00	10,04	100%

<u>10 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша ячневая с маслом сливочным	200	7,0	8,2	35,0	244,4	1,3	ТТК№184
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,42	15,08	95,12	0,52	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,5	83,5	0,0	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,15	36,60	1,89	Б/Н
	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0,0	Б/Н
	итого:	461	13,0	18,2	76,8	525,8	3,7	27,74%
2 завтрак	Кефир	140	4,20	3,50	5,60	71,40	0,00	Б/Н
	итого:	140	4,2	3,5	5,6	71,4	0,0	3,77%
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,64	15,02	111,36	3,68	ТТК№113
	Котлета из говядины	80	13,47	13,86	7,83	209,76	0,10	ТТК№339
	Рагу из овощей	150	1,52	5,66	7,86	89,33	4,88	ТТК№137
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,5	83,5	0,0	Б/Н
	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,0	0,0	Б/Н
	итого:	686	23,7	23,7	66,3	574,0	8,7	30,28%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с яйцом и луком	80	25,96	23,40	31,61	440,76	0,64	ТТК№509
	Суп картофельный с рыбой	200	8,58	3,88	12,58	120,10	6,34	ТТК№119
	Какао с молоком	200	3,96	3,28	16,66	113,26	0,64	ТТК№397
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,3	50,0	0,0	Б/Н
	итого:	505	40,2	30,8	71,1	724,1	7,6	38,20%
	итого за день:	1792	81,1	76,3	219,8	1895,4	20,0	100%