

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

_____ Шевякова О.

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

**Примерное десятидневное меню
основного (организационного) питания
для детей 3-7 лет,
имеющих рекомендацию
по специальному питанию**

<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 без масла сливочного	200	5,48	0,62	34,18	164,00	0,00	ТТК№184
	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
	итого:	436	8,30	0,98	61,56	287,56	0,02	20,13%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	итого:	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	2,80%
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	200	1,60	2,26	11,42	72,60	4,32	ТТК№101
	Картофель отварной	150	2,91	0,59	23,72	112,04	12,00	ТТК№125
	Мясо отварное с овощами	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	31,70	23,30	76,67	642,72	16,48	45,00%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша ячневая, без молока	200	4,14	0,54	27,00	129,28	0,00	ТТК№418
	Булочка "Школьная"	80	6,95	1,15	48,09	230,14	0,00	ТТК№472
	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	13,14	1,97	97,10	458,06	0,00	32,07%
	итого за день:	1827	53,26	26,24	245,25	1428,37	16,52	100%

<u>2 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" без сливочного масла	200	1,80	0,38	19,80	89,66	0,00	ТТК№190
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,28	0,00	ТТК№432
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	461	5,40	0,74	76,81	334,87	0,05	24,44%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	4,52%
ОБЕД	Свекольник без сметаны	200	1,54	7,26	11,08	115,82	4,80	ТТК№67
	Макаронны отварные	150	2,81	0,33	17,96	86,07	0,00	ТТК№206
	Рыба отварная с овощами	80	10,10	0,58	0,55	48,05	0,38	ТТК№242
	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	18,58	8,75	65,17	413,50	5,20	30,18%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	Каша пшеничная без сливочного масла	180	4,88	0,56	30,47	146,16	0,00	ТТК№177
	Салат овощной	60	0,72	3,04	5,20	51,15	2,50	ТТК№28/1
	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:	545	30,54	23,74	56,23	559,99	2,68	28,81%
	итого за день:	1892	54,51	33,23	213,69	1370,28	7,93	100%

3 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшеничная безмолочная	200	5,42	0,62	33,86	162,40	0,00	Б/Н
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	итого:	461	8,44	1,08	83,53	375,13	0,05	25,54%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	итого:	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	2,73%
ОБЕД	Суп картофельный	200	0,98	0,18	7,32	34,88	3,56	ТТК№78
	Свекла тушенная	150	2,64	4,59	15,50	113,85	7,37	ТТК№134
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	30,81	25,22	64,35	606,81	11,09	41,32%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	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	26,58	10,84	60,80	446,63	1,56	30,41%
	итого за день:	1802	65,95	37,14	218,60	1468,60	12,72	100%

4 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	200	4,30	1,00	31,12	150,82	0,00	ТТК№198
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,28	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	итого:	461	7,90	1,36	88,13	396,03	0,05	24,33%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	3,80%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,56	3,36	11,84	88,00	0,80	ТТК№107
	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Капуста тушенная	150	3,65	5,31	15,14	124,91	32,18	ТТК№336
	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	26,35	11,56	63,11	463,58	33,64	28,48%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Школьная"	80	6,95	1,15	48,08	230,10	0,00	ТТК№472
	Картофель отварной	150	3,35	1,49	19,34	104,57	8,99	ТТК№126
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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:	535	35,52	22,78	89,81	705,94	9,15	43,38%
	итого за день:	1882	69,77	35,71	256,53	1627,47	42,83	100%

5 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес"	200	6,34	3,64	27,64	169,02	0,24	ТТК№413
	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	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	итого:	461	9,26	4,00	71,03	356,99	0,31	21,64%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	итого:	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	2,43%
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
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	31,33	27,98	65,59	640,19	6,59	38,81%
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
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,26	0,00	ТТК№432
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	25,46	16,62	90,19	612,54	6,37	37,13%
	итого за день:	1852	66,17	48,60	236,73	1649,76	13,29	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	180	0,36	0,00	10,58	43,78	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
	итого:	431	9,22	5,16	64,79	341,58	1,89	22,53%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	4,08%
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
	Картофель отварной	150	3,35	1,49	19,34	104,57	8,99	ТТК№126
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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:	726	33,45	26,63	75,24	674,29	16,11	44,47%
УЧЛОТНЕННЫЙ 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
	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:	505	24,38	10,73	61,64	438,35	1,94	28,91%
	итого за день:	1862	67,04	42,52	217,17	1516,13	19,94	100%

<u>7 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	200	10,14	9,70	44,86	308,00	2,42	ТТК№1141
	Кофейный напиток без молока	180	0,36	0,00	10,58	43,78	0,00	ТТК№513
	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:	431	13,26	10,06	82,05	471,90	4,31	30,22%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	итого:	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	2,56%
ОБЕД	Борщ	200	1,36	3,98	7,76	72,60	6,74	ТТК№56
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	17,00	18,54	29,42	353,28	15,58	ТТК№328
	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:	656	22,38	23,10	78,33	611,32	22,32	39,15%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Маринад морковный	60	0,55	5,87	5,04	75,65	1,05	Б/Н
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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:	365	25,49	26,02	25,59	438,33	1,23	28,07%
	итого за день:	1652	61,25	59,18	195,90	1561,59	27,88	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 без молока	200	0,40	0,00	11,76	48,64	0,00	ТТК№513
	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:	451	7,88	2,34	79,67	371,06	2,23	25,93%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	4,33%
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	15,20	93,60	4,80	ТТК№101
	Капуста тушеная	150	3,50	6,08	15,53	132,48	30,69	ТТК№132
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	33,92	28,77	66,69	662,28	35,67	46,28%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Свекла тушеная	150	3,18	5,51	18,60	136,64	8,84	ТТК№134
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	ТТК№376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	20,84	8,09	44,89	335,67	9,48	23,46%
	итого за день:	1792	62,64	39,20	206,74	1430,93	47,38	100%

9 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,0	8,2	35,0	244,4	1,3	ТТК№184
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	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:	451	9,90	8,56	71,51	404,56	3,21	27,04%
2 завтрак	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,28	0,00	ТТК№432
	итого:	200	0,80	0,00	23,54	97,28	0,00	6,50%
ОБЕД	Суп из разных овощей	200	1,40	4,82	7,40	78,96	6,00	ТТК№35
	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	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	23,69	13,34	59,07	450,54	8,65	30,12%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша перловая вязкая	150	5,04	6,11	26,52	180,93	0,98	ТТК№60
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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:	455	29,98	26,25	47,07	543,61	1,16	36,34%
	итого за день:	1792	64,37	48,15	201,19	1495,99	13,02	100%

10 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	Энер- сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша ячневая безмолочная	200	7,0	8,2	35,0	244,4	1,3	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,26	0,00	ТТК№432
	Повидло	15	0,06	0,00	9,15	36,60	1,89	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,5	83,5	0,0	Б/Н
	итого:	451	10,6	8,6	85,1	461,8	3,2	38,21%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,0	0,0	15,5	60,0	0,0	4,96%
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	15,0	111,4	3,7	ТТК№113
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	33,4	29,7	58,8	636,9	8,7	52,69%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	8,58	3,88	12,58	120,10	6,34	ТТК№119
	Булочка "Школьная"	80	6,95	1,15	48,08	230,10	0,00	ТТК№472
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,3	50,0	0,0	Б/Н
	итого:	25	1,7	0,3	10,3	50,0	0,0	4,14%
	итого за день:	1362	45,7	38,6	169,7	1208,7	11,9	100%