

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 1-3 лет,
имеющих рекомендацию
по специальному питанию**

1 день	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	150	4,11	0,47	25,64	123,00	0,00	ТТК№184
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	357	6,24	0,74	47,66	221,68	0,02	19,22%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	итого:	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	3,1%
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	150	1,20	1,70	8,57	54,45	3,24	ТТК№101
	Картофель отварной	120	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60	ТТК№125
	Мясо отварное с овощами	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	1,10	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	555	24,12	18,44	62,24	502,93	12,96	43,61%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша ячневая без молока	150	3,11	0,41	20,25	96,96	0,00	ТТК№418
	Булочка "Школьная"	70	6,08	1,01	42,08	201,37	0,00	ТТК№472
	Чай с сахаром	180	0,20	0,09	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	Хлеб ржаной	18	1,19	1,10	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	Итого:	418	10,57	2,60	84,29	392,65	0,00	34,05%
	Итого за день:	1510	41,04	21,78	203,11	1153,29	13,00	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	150	1,35	0,29	14,85	67,25	0,00	ТТК№190
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	Повидло	15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	372	4,15	0,56	58,73	256,08	0,03	24,47%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	5,33%
ОБЕД	Свекольник без сметаны	150	1,16	5,45	8,31	86,87	3,60	ТТК№67
	Макароны отварные	120	2,24	0,26	14,36	68,86	0,00	ТТК№206
	Рыба отварная с овощами	60	7,57	0,43	0,41	36,04	0,28	ТТК№242
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	555	14,29	6,61	52,49	326,43	3,90	31,20%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная без сливочного масла	120	3,25	0,37	20,32	97,44	0,00	ТТК№177
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Салат овощной	40	0,48	2,02	3,47	34,10	1,67	ТТК№28/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	Итого:	418	22,40	17,50	40,38	408,06	1,81	39,00%
	Итого за день:	1525	40,85	24,66	165,55	1046,30	5,74	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 пшеничная безмолочная	150	4,07	0,47	25,40	121,80	0,00	Б/Н
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	Б/Н
	итого:	372	6,87	0,74	69,28	310,64	0,03	27,10%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	итого:	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	3,14%
ОБЕД	Суп картофельный	150	0,74	0,14	5,49	26,16	2,67	ТТК№78
	Свекла тушенная	120	2,11	3,67	12,40	91,08	5,89	ТТК№134
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	555	23,44	19,18	52,59	476,09	8,68	41,53%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	60	7,57	0,43	0,41	36,04	0,28	ТТК№242
	Каша гречневая с овощами	120	7,04	6,60	32,06	215,58	0,72	ТТК№44/3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	378	15,91	7,23	48,79	323,65	1,02	28,23%
	Итого за день:	1485	46,32	27,14	179,58	1146,41	9,75	100%

4 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	3,23	0,75	23,34	113,12	0,00	ТТК№198
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	итого:	367	6,01	1,02	64,02	289,07	0,02	21,71%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	4,19%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,92	2,52	8,88	66,00	0,60	ТТК№107
	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Капуста тушеная	130	3,16	3,54	13,12	108,25	212,59	ТТК№336
	Чай с сахаром	180	0,20	0,09	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	565	20,50	8,35	57,47	396,55	213,67	29,78%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Школьная"	60	5,21	0,86	36,06	172,57	0,00	ТТК№472
	Картофель отварной	120	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60	ТТК№125
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	438	26,83	16,43	83,89	590,23	9,72	44,33%
	итого за день:	1550	53,33	25,81	219,32	1331,58	223,41	100%

5 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес"	150	4,76	2,73	20,73	126,77	0,18	ТТК№413
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	итого:	367	6,93	3,00	49,16	251,20	0,22	15,90%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	итого:	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	2,28%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,41	1,43	10,56	60,87	3,32	ТТК№244
	Пюре морковное	130	1,96	4,88	8,65	87,49	1,74	ТТК№171
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	6,60	1,10	41,00	200,00	0,00	Б/Н
	итого:	565	29,37	22,57	87,53	671,21	5,18	42,47%
УЩЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	150	6,44	2,91	9,44	90,08	4,76	ТТК№119
	Плюшка новомосковская	60	10,82	9,35	32,87	258,89	0,02	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	150	0,60	0,00	17,66	72,95	3,4	ТТК№432
	Хлеб ржаной	18	6,60	1,10	41,00	200,00	0,00	Б/Н
	итого:	378	24,46	13,36	100,96	621,91	8,18	39,35%
	итого за день:	1490	60,87	38,93	246,57	1580,36	13,59	100%

6 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша гречневая со сливочным маслом	150	4,58	3,60	20,70	133,26	0,00	ТТК№414
	Кофейный напиток без молока	180	0,36	0,00	10,58	43,78	0,00	ТТК№513
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	итого:	369	7,01	3,87	51,70	268,96	1,51	22,81%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	4,73%
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,41	1,80	2,85	29,36	1,25	ТТК№45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,68	1,73	12,11	70,79	3,96	ТТК№82
	Картофель отварной	130	2,52	0,51	20,55	97,10	10,40	ТТК№125
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	595	25,31	19,40	65,20	536,39	15,75	45,48%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Каша перловая вязкая	150	5,04	6,11	26,52	180,93	0,98	ТТК№60
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	9,29	36,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	408	18,23	8,04	43,60	318,26	1,46	26,99%
	итого за день:	1552	50,55	31,31	174,44	1179,34	18,71	100%

7 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	150	7,61	7,28	33,65	231,00	1,82	ТТК№1141
	Кофейный напиток без молока	180	0,36	0,00	10,58	43,78	0,00	ТТК№513
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	итого:	369	10,04	7,55	64,64	366,70	3,33	30,47%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	итого:	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	2,99%
ОБЕД	Борщ	150	1,02	2,99	5,82	54,45	5,06	ТТК№56
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	12,75	13,91	22,07	264,96	11,69	ТТК№328
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	525	16,98	17,36	62,30	473,78	16,74	39,37%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Маринад морковный	40	0,37	3,91	3,36	50,44	0,70	Б/Н
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	298	19,04	19,01	19,96	326,95	0,84	27,17%
	итого за день:	1372	46,17	43,92	155,83	1203,46	20,92	100%

8 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	3,54	1,49	30,98	151,73	0,26	ТТК№415
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	итого:	369	6,33	1,76	72,58	331,20	1,77	28,13%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	4,73%
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	2,34	1,68	11,40	70,20	3,60	ТТК№101
	Капуста тушеная	130	3,03	5,27	13,46	114,82	26,60	ТТК№132
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	565	26,07	22,32	54,55	524,17	30,34	44,52%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Свекла тушеная	120	2,54	4,40	14,88	109,31	7,07	ТТК№134
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	378	15,74	6,34	36,62	266,37	7,55	22,62%
	Итого за день:	1492	48,14	30,41	177,68	1177,47	39,65	100%

<u>9 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая цен- ность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	3,23	0,75	23,34	113,12	0,00	ТТК№198
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	итого:	369	5,40	1,02	52,68	241,07	1,53	22,30%
2 завтрак	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	итого:	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	8,10%
ОБЕД	Суп из разных овощей	150	1,05	3,62	5,55	59,22	4,50	ТТК№35
	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Пюре из моркови	120	1,81	4,50	7,98	80,76	1,61	ТТК№171
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	6,97	27,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	555	18,08	10,32	41,39	330,95	6,59	30,62%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша перловая вязкая	120	4,03	4,88	21,22	144,74	0,78	ТТК№60
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	378	22,70	19,99	37,81	421,26	0,92	38,98%
	Итого за день:	1482	46,91	31,32	153,07	1080,84	9,04	100%

10 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,3	6,2	26,2	183,3	1,0	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,55	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	итого:	369	8,06	6,42	67,84	362,77	2,49	39,44%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	6,97	27,00	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	6,97	27,00	0,00	2,94%
ОБЕД	Суп катофельный с бобовыми	150	3,5	2,7	11,3	83,5	2,8	ТТК№113
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Рагу из овощей	120	1,21	4,52	6,29	71,46	3,90	ТТК№137
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	555	25,36	22,63	47,24	494,14	6,80	53,72%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Школьная"	60	5,21	0,86	36,06	172,57	0,00	ТТК№472
	Суп картофельный с рыбой	150	6,44	2,91	9,44	90,08	4,76	ТТК№119
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	3,91%
	Итого за день:	1122	34,60	29,24	129,43	919,91	9,29	100%