

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада №8
от 2025 № -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 гречневая	200	4,65	1,21	21,05	113,53	0,00	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,26	0,00	ТТК№432
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,00	50,55	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	итого:	455	11,64	12,68	59,28	397,14	0,04	26,12%
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	7,64%
Обед	Суп картофельный	200	1,96	2,32	15,40	90,56	7,68	ТТК№77
	Капуста тушеная	150	3,65	5,31	15,14	124,91	32,18	ТТК№336
	Тефтели из мяса говядины	80	10,35	8,03	9,57	149,38	0,58	ТТК№287
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	685	19,86	16,24	80,38	544,45	40,44	35,81%
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,76	3,52	16,70	118,28	0,72	ТТК№94
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Ватрушка с повидлом	80	4,29	1,62	49,75	229,45	12,86	ТТК№453
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	10,92	5,51	92,90	462,53	13,58	30,42%
	итого за день:	1785	46,06	38,90	247,97	1520,32	54,07	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 молочная "Дружба"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	ТТК№190
	Чай с молоком	200	3,42	2,92	14,70	99,48	0,00	ТТК№394
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	440	11,97	20,47	56,19	459,28	2,00	26,85%
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	0,00	Б/Н
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	Б/Н
	итого:	220	10,50	9,10	8,76	158,40	0,00	9,26%
Обед	Салат из отварного картофеля и моркови с репчатым луком	60	0,82	3,62	5,97	60,06	2,80	ТТК№28/1
	Суп из овощей со сметаной	200	2,40	3,36	8,16	72,80	8,80	ТТК№95
	Бефстроганов	80	12,48	11,27	1,97	157,76	0,01	ТТК№278
	Макароны отварные	150	2,81	0,33	17,96	86,07	0,00	ТТК№206
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	745	22,63	19,26	75,05	561,09	11,60	32,80%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120	16,46	11,33	9,49	209,00	0,17	ТТК№231
	Морковь тушенная в сметанном соусе	130	1,74	3,67	9,70	80,00	2,17	ТТК№407
	Повидло	40	0,16	0,00	25,61	103,05	0,08	Б/Н
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	потреб.уп
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	515	20,01	15,27	75,05	532,06	2,42	31,10%
	итого за день:	1920	65,11	64,10	215,05	1710,83	16,02	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	5,50	1,48	31,26	159,52	0,24	ТТК№416
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,42	15,08	95,12	0,52	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,00	50,55	0,04	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	455	14,79	15,37	61,03	440,99	0,80	28,32%
2 завтрак	Кефир	140	3,92	0,07	11,48	63,70	0,39	Б/Н
	итого:	140	3,92	0,07	11,48	63,70	0,39	4,09%
Обед	Салат из свеклы и моркови с репчатым луком	60	0,74	0,06	5,20	78,00	1,97	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	15,20	93,60	4,80	ТТК№101
	Пюре картофельное	150	4,32	2,66	21,33	126,12	10,40	ТТК№312
	Суфле из птицы	80	14,08	12,94	9,05	209,10	0,69	ТТК№310
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	745	26,16	18,47	91,06	686,42	17,85	44,09%
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	10,29	1,26	8,00	84,57	0,00	С6.163
	Рис отварной	150	3,65	0,53	38,45	172,97	0,00	ТТК№315
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	Б/Н
	итого:	455	15,80	2,18	71,00	365,83	0,00	23,50%
	итого за день:	1795	60,68	36,08	234,57	1556,95	19,05	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 пшеничная молочная жидкая	200	8,32	9,24	39,66	275,60	1,30	ТТК№184
	Какао с молоком	200	4,08	3,34	16,30	112,96	0,64	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	465	14,85	20,13	86,66	588,77	1,99	35,97%
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	7,10%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,56	3,36	11,84	88,00	0,80	ТТК№107
	Биточки из говядины	80	12,14	9,93	8,12	170,39	0,09	ТТК№289
	Рагу из овощей	150	2,40	5,84	15,09	123,48	8,54	ТТК№137
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	685	21,22	19,80	76,05	566,27	9,42	34,59%
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	80	5,27	1,89	20,70	121,23	0,06	ТТК№483
	Картофель в молоке	150	3,35	1,49	19,34	104,57	8,99	ТТК№126
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	потреб.уп
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	10,27	3,65	70,29	365,80	9,04	22,35%
	итого за день:	1745	49,97	48,06	248,39	1637,04	20,45	100%

<u>5 день</u>	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	22,11	135,22	0,19	ТТК№413
	Омлет	40	3,73	3,36	0,71	48,04	0,06	ТТК№226
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	440	11,37	13,93	53,71	383,86	0,25	24,03%
2 завтрак	Кефир	140	3,92	0,07	11,48	63,70	0,39	Б/Н
	итого:	140	3,92	0,07	11,48	63,70	0,39	3,99%
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,10	11,90	95,00	4,00	С6.63
	Говядина тушеная с капустой	150	16,02	24,12	8,70	314,40	17,73	С6.181
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	605	21,72	28,80	60,88	589,00	21,73	36,88%
Уплотненный полдник	Биточки из рыбы	80	11,07	7,05	5,71	131,02	0,31	ТТК№259
	Гречка с овощами	160	9,17	7,25	40,32	266,67	7,68	С6.34
	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:	465	25,97	17,91	72,58	560,65	8,63	35,10%
	итого за день:	1650	62,98	60,70	198,65	1597,21	31,00	100%

6 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	8,32	8,32	40,30	269,10	0,48	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,26	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,00	50,55	0,04	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	455	15,31	19,79	78,53	552,71	0,52	32,70%
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	6,87%
Обед	Суп "Пуштыёшyd"	200	4,60	3,20	9,80	86,00	17,00	Сб.47
	Запеканка картофельная с фаршем	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	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	655	21,53	12,24	78,98	510,17	29,79	30,18%
Употребленный полдник	Ватрушка наливная	80	6,90	10,34	37,78	274,46	0,12	ТТК№6/12
	Винигрет	60	0,84	6,06	3,96	73,80	0,01	ТТК№51
	Компот с сухофруктами	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:	365	13,47	20,01	68,29	511,22	0,77	30,24%
	итого за день:	1615	53,95	56,51	241,20	1690,30	31,08	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	4,50	5,90	22,00	159,00	0,60	Екат.4/4
	Какао с молоком	200	4,08	3,34	16,30	112,96	0,64	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Повидло	15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	455	10,99	16,79	62,59	446,40	1,27	28,56%
2 Завтрак	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	0,00	Б/Н
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	Сб.130
	итого:	220	10,50	9,10	8,76	158,40	0,00	10,13%
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,58	2,16	9,68	68,60	6,60	Сб.101
	Голубцы"Уралочка"	160	14,91	10,27	21,76	239,70	17,81	ТТК№298
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,87	2,97	31,55	0,02	ТТК№354
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	665	21,09	14,88	74,69	519,45	24,42	33,23%
Уплотненный полдник	Морковь тушеная в сметане	130	2,20	2,13	12,12	78,04	2,30	ТТК№334
	Запеканка творожная	120	15,95	8,44	13,57	196,84	0,17	ТТК№237
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	потреб.уп
	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:	525	20,79	11,48	59,45	438,82	2,60	28,07%
	итого за день:	1865	63,37	52,25	205,49	1563,07	28,29	100%

8 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	200	4,72	1,98	33,56	171,34	0,34	ТТК№
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,42	15,08	95,12	0,52	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,00	50,55	0,04	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	455	14,01	15,87	63,33	452,81	0,90	29,91%
2 завтрак	Кефир	140	3,92	0,07	11,48	63,70	0,39	Б/Н
	итого:	140	3,92	0,07	11,48	63,70	0,39	4,21%
Обед	Маринад морковный	60	0,38	2,94	2,68	38,98	0,88	ТТК№379
	Суп с клецками	200	3,06	2,76	17,54	107,32	3,68	ТТК№85
	Жаркое по-домашнему	150	18,17	14,03	16,65	265,79	0,15	ТТК№276
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	665	25,72	20,40	77,87	596,49	4,71	39,40%
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	11,34	5,53	8,27	128,76	0,35	ТТК№268
	Капуста тушеная	150	3,65	5,31	15,14	124,91	32,18	ТТК№336
	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:	455	17,44	11,11	57,20	400,93	32,53	26,48%
	итого за день:	1715	61,09	47,45	209,87	1513,92	38,53	100%

<u>9 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,50	1,48	31,26	159,52	0,24	ТТК№416
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	итого:	440	8,07	9,13	62,15	360,12	0,24	24,25%
завтра	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	7,83%
Обед	Салат "Космос"	60	0,35	0,88	0,35	10,74	2,77	Б/Н
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	ТТК№99
	Котлета из говядины	80	12,14	9,93	8,12	170,39	0,09	ТТК№289
	Пюре из свёклы	150	2,55	0,69	12,20	64,95	5,34	ТТК№425
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	745	24,06	15,67	75,82	538,49	13,00	36,26%
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,06	3,42	8,76	82,82	0,72	ТТК№93
	Сочни с творогом	80	7,05	5,36	42,62	247,26	0,04	ТТК№488
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	потреб.уп
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	12,76	9,06	81,63	470,08	0,76	31,66%
	итого за день:	1830	48,53	38,34	235,00	1484,88	14,00	100%

<u>10 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод ы, 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
	Какао с молоком	200	4,1	3,3	16,3	113,0	0,6	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,0	Б/Н
	Повидло	15	0,1	0,0	9,6	38,6	0,0	Б/Н
	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0,0	Б/Н
	итого:	455	13,5	19,1	75,6	531,8	2,0	35,15%
2 завтрак	Кефир	140	3,9	0,1	11,5	63,7	0,4	Б/Н
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	С6.130
	итого:	140	9,0	4,7	11,8	126,7	0,4	8,37%
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	6,0	8,2	94,3	6,8	ТТК№56
	Суфле из говядины	80	15,2	13,6	2,0	194,4	0,0	ТТК№346
	Пюре картофельное	150	4,1	6,0	8,7	105,0	3,6	Уфа 1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	ТТК№430
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,0	Б/Н
	Хлеб дарницкий	25	1,7	0,3	10,3	50,0	0,0	Б/Н
	итого:	685	25,1	26,3	59,9	578,1	10,4	38,21%
Уплотненный полдник	Рыба в омлете	80	10,1	2,8	2,3	75,7	0,1	ТТК№249
	Макароны отварные	150	2,8	0,3	18,0	86,1	0,0	ТТК№206
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,3	50,0	0,0	Б/Н
	итого:	455	14,8	3,5	46,7	276,5	0,1	18,27%
	итого за день:	1735	62,4	53,6	194,0	1513,2	12,9	100%