

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада №8
от 2025 № -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 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
	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:	445	11,54	5,43	59,14	330,94	0,04	22,01%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	итого:	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	4,31%
Обед	Суп картофельный	200	1,96	2,32	15,40	90,56	7,68	ТТК№77
	Капуста тушенная	130	3,16	4,60	13,12	108,25	27,89	ТТК№336
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	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:	645	32,19	27,37	67,63	645,05	35,73	42,89%
Уплотненный полдник	Каша ячневая, безмолочная	180	3,73	0,49	24,30	118,15	0,00	ТТК№418
	Булочка "Школьная"	80	6,95	1,15	48,08	230,10	0,00	ТТК№472
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	485	12,55	2,01	98,83	463,05	0,00	30,79%
	итого за день:	1775	56,50	34,91	241,80	1503,84	35,77	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" жидкая	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	ТТК№190
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,26	0,00	ТТК№432
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,55	69,60	0,00	Б/Н
	итого:	455	9,35	10,30	80,90	455,27	2,05	30,50%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	4,02%
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 без сметаны	200	2,40	3,36	8,16	72,80	8,80	ТТК№95
	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Макароны отварные	140	2,62	0,31	16,76	80,33	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:	735,00	25,97	10,28	72,44	484,70	12,24	32,47%
Уплотненный полдник	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	Морковь тушенная в сметанном соусе	130	1,74	3,67	9,70	80,00	2,17	ТТК№407
	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:	435	26,56	23,81	40,33	492,64	2,33	23,84%
	итого за день:	1825	61,88	44,39	209,15	1492,61	16,62	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	200	5,42	0,62	33,86	162,40	0,00	Б/Н
	Кофейный напиток без молока	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
	итого:	445	14,61	7,26	63,49	377,67	0,56	25,39%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,20	0,09	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	итого:	180	0,20	0,09	14,58	58,32	0,00	3,92%
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
	Картофель отварной	150	2,91	0,59	23,72	112,04	12,00	ТТК№125
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	33,84	23,33	84,78	735,88	18,93	49,46%
Уплотненный полдник	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Рис отварной	180	4,37	0,63	46,13	207,56	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:	405	6,24	1,03	70,68	315,86	0,00	21,23%
	итого за день:	1775	54,89	31,71	233,54	1487,72	19,49	100%

4 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная жидкая безмолочная	200	8,32	9,24	39,66	275,60	1,30	ТТК№184
	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
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	итого:	455	10,89	9,64	86,42	474,41	1,35	26,88%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	3,40%
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
	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	25,09	12,18	68,48	482,99	9,98	27,37%
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
	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:	535	35,12	22,78	98,05	747,30	9,15	42,35%
	итого за день:	1875	71,09	44,61	268,43	1764,70	20,47	100%

5 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая 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	0,22	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
	Повидло	25	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	Б/Н
	итого:	455	8,91	4,04	74,40	367,83	0,29	23,15%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	итого:	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	4,08%
Обед	Свекольник без сметаны	200	1,80	4,10	11,90	95,00	4,00	С6.63
	Капуста тушеная	130	3,16	4,60	13,12	108,25	27,89	ТТК№336
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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	32,03	29,15	65,68	655,49	32,05	41,25%
Уплотненный подник	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Гречка с овощами	160	9,17	7,25	40,32	266,67	7,68	С6.34
	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:	465	27,63	9,84	74,66	501,04	8,32	31,53%
	итого за день:	1785	68,78	43,12	230,94	1589,16	40,66	100%

6 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшениная жидкая безмолочная	200	8,32	9,24	39,66	275,60	1,30	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	14	3,58	3,65	0,00	47,18	0,04	Б/Н
	итого:	444	14,95	13,19	77,75	489,64	1,34	28,96%
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	3,55%
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	ТТК№99
	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	0,22	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	35,75	25,63	75,60	674,41	13,95	39,88%
Уплотненный полдник	Булочка "Школьная"	80	6,95	1,15	48,08	230,10	0,00	ТТК№472
	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	13,52	10,83	78,59	466,86	0,65	27,61%
	итого за день:	1694	64,23	49,65	247,42	1690,90	15,94	100%

<u>7 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная безмолочная	200	4,50	5,90	22,00	159,00	0,60	Екат.4/4
	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
	Повидло	15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	Б/Н
	итого:	445	7,03	6,30	62,35	332,04	0,63	24,07%
2 Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	итого:	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	4,70%
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,58	2,16	9,68	68,60	6,60	Сб.101
	Капуста тушеная	150	3,65	5,31	15,14	124,91	32,18	ТТК№336
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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:	735	32,99	29,79	68,44	677,30	38,95	49,10%
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	130	2,20	2,13	12,12	78,04	2,30	ТТК№334
	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	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:	435	19,86	4,72	42,92	305,15	2,94	22,12%
	итого за день:	1815	60,10	40,91	189,92	1379,29	42,52	100%

8 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	200	4,72	1,98	33,56	171,34	0,34	ТТК№
	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
	итого:	445	11,61	6,20	71,65	388,75	0,38	27,62%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	ТТК№376
	итого:	200	0,00	0,00	15,48	60,00	0,00	4,26%
Обед	Маринад морковный	60	0,38	2,94	2,68	38,98	0,88	ТТК№379
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	15,20	93,60	4,80	ТТК№101
	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	25,78	19,88	75,53	582,77	5,83	41,41%
Уплотненный полдник	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Капуста тушеная	170	4,13	6,02	17,15	141,56	36,47	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:	475	22,59	8,61	51,50	375,93	37,11	26,71%
	итого за день:	1785	59,98	34,68	214,15	1407,45	43,31	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 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	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
	итого:	445	7,95	1,02	74,21	335,44	0,03	22,58%
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	итого:	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	4,36%
Обед	Салат картофельный	60	0,92	2,51	7,17	55,02	4,13	Б/Н
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	ТТК№99
	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	Свекла отварная	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	28,50	9,69	75,08	499,48	14,91	33,63%
Уплотненный полдник	Рис отварной	150	3,65	0,53	38,45	172,97	0,00	ТТК№315
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	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:	455	28,46	20,67	69,08	585,61	0,16	39,43%
	итого за день:	1845	65,13	31,48	234,57	1485,33	15,10	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 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
	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
	итого:	445	10,1	8,5	82,7	449,9	1,3	31,11%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	11,61	45,00	0,00	ТТК№376
	итого:	150	0,0	0,0	11,6	45,0	0,0	3,11%
Обед	Борщ без сметаны	200	1,7	6,0	8,2	94,3	6,8	ТТК№56
	Мясо отварное	80	23,17	19,87	0,38	272,64	0,16	ТТК№273
	Картофель отварной	150	2,91	0,59	23,72	112,04	12,00	ТТК№125
	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	31,9	27,2	73,3	663,4	18,9	45,87%
Уплотненный полдник	Рыба отварная с овощами	80	16,01	2,31	0,55	87,11	0,64	ТТК№242
	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	20,7	3,0	45,0	288,0	0,6	19,91%
	итого за день:	1735	62,7	38,7	212,6	1446,3	20,9	100%