

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада №8
от 30.06.2023 № 153-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,
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 рассыпчатая	200	8,62	0,98	50,88	246,88	0,00	ТТК№177
	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	11,44	1,34	78,26	370,44	0,02	23,25%
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	2,51%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,60	2,26	11,42	72,56	4,32	ТТК№101
	Картофель отварной	130	1,99	0,40	16,28	76,90	8,24	ТТК№426
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	ТТК№273
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	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:	666	31,51	23,74	68,36	612,52	12,76	38,45%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,40	0,84	41,82	200,20	0,00	ТТК№454
	Булочка "Школьная"	80	6,95	1,15	48,09	230,14	0,00	ТТК№472
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	15,50	2,27	122,12	570,16	0,00	35,79%
	итого за день:	1807	58,58	27,35	278,66	1593,15	12,80	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	2,22	0,44	21,04	96,82	0,00	ТТК№1
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	5,50	0,80	73,26	321,69	0,04	22,17%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	13,09	52,25	0,00	ТТК№6/10
	итого:	180	0,00	0,00	13,09	52,25	0,00	3,60%
ОБЕД	Свекольник	200	1,56	4,06	11,30	88,26	5,02	ТТК№67
	Макароны отварные	130	4,75	5,24	30,28	187,36	0,00	ТТК№56
	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	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:	666	25,59	10,74	77,62	509,69	5,43	35,13%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	0,55	27,18	130,13	0,00	ТТК№454
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	ТТК№273
	Салат овощной	60	0,83	4,21	5,99	65,46	2,81	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:	495	30,66	25,52	53,81	567,11	3,03	27,55%
	итого за день:	1797	61,75	37,07	217,78	1450,74	8,50	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 рассыпчатая	200	8,62	0,98	50,88	246,88	0,00	ТТК№177
	Чай с сахаром	200	0,22	0,10	16,20	64,80	0,00	ТТК№430
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	11,62	1,44	97,34	446,73	0,04	29,89%
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	2,68%
ОБЕД	Суп картофельный	200	1,08	1,82	7,90	52,16	3,80	ТТК№12/2
	Свекла тушенная	130	2,29	3,98	13,43	98,67	6,38	ТТК№172
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	ТТК№273
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	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:	666	31,29	26,87	61,99	613,89	10,38	41,07%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	ТТК№242
	Каша гречневая с овощами	130	7,63	7,15	34,74	233,55	0,78	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:	435	24,55	8,29	55,37	394,10	1,19	26,37%
	итого за день:	1757	67,58	36,60	224,63	1494,75	11,64	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 рассыпчатая	200	8,26	2,04	52,72	263,64	0,00	ТТК№89
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	11,54	2,40	104,94	488,51	0,04	27,85%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	итого:	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	3,31%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой перловой	200	1,84	2,60	13,50	84,92	4,12	ТТК№60
	Капуста тушеная	150	3,89	7,50	17,25	154,62	30,30	ТТК№369
	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	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	25,01	11,54	66,79	473,61	34,83	27,01%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Школьная"	80	6,62	2,71	46,21	235,41	0,00	ТТК№574
	Картофель отварной	130	1,99	0,40	16,28	76,90	8,24	ТТК№426
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	ТТК№273
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	515	34,67	23,89	95,16	733,60	8,44	41,83%
	итого за день:	1857	71,21	37,83	281,44	1753,78	43,31	100%

5 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулес"	200	4,78	2,40	27,86	152,06	0,00	ТТК№238
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	7,68	2,76	68,04	327,15	0,06	22,17%
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	2,71%
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,66	4,06	9,78	82,80	6,02	ТТК№64
	Морковь тушена	130	1,68	3,67	9,19	77,65	2,04	ТТК№407
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	ТТК№273
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	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:	666	31,26	28,80	59,64	623,51	8,26	42,26%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	6,28	3,78	12,58	109,64	6,32	ТТК№119
	Булочка "Школьная"	80	6,62	2,71	46,21	235,41	0,00	ТТК№574
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	15,05	6,77	91,00	484,87	6,32	32,86%
	итого за день:	1827	54,11	38,33	228,60	1475,56	14,66	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 вязкая	200	5,94	1,56	26,86	144,96	0,00	ТТК№34
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	9,22	1,92	79,08	369,83	0,04	26,86%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	итого:	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	4,22%
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,34	0,85	2,48	19,03	1,08	ТТК№41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,04	2,28	14,04	84,88	4,32	ТТК№82
	Картофель отварной	150	2,30	0,47	18,78	88,73	9,51	ТТК№426
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	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	32,72	24,67	71,34	637,68	15,13	46,31%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	ТТК№242
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	0,46	27,79	130,85	0,00	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:	435	20,66	1,59	53,99	311,36	0,39	22,61%
	итого за день:	1817	62,60	28,18	218,96	1376,92	15,56	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	2,00	0,96	15,52	78,54	0,56	ТТК№4/4
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	5,28	1,32	67,74	303,41	0,60	20,92%
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	2,76%
ОБЕД	Борщ	200	1,58	4,02	8,10	75,36	8,26	ТТК№2/2
	Жаркое по-домашнему из куры	180	13,00	17,15	14,15	263,54	8,12	ТТК№158
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	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:	636	18,60	21,75	62,45	520,48	16,38	35,89%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Маринад морковный	60	0,97	5,87	6,71	84,62	2,68	ТТК№23
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	0,55	27,18	130,13	0,00	ТТК№454
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	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:	495	30,81	27,19	54,53	586,27	2,90	40,43%
	итого за день:	1787	54,80	50,26	194,64	1450,19	19,89	100%

8 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	2,84	0,40	29,84	134,30	0,00	ТТК№415
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	6,12	0,76	82,06	359,17	0,04	26,16%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	13,09	52,25	0,00	ТТК№6/10
	итого:	180	0,00	0,00	13,09	52,25	0,00	3,81%
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,04	2,28	14,04	84,88	4,32	ТТК№82
	Капуста тушеная	150	3,89	7,50	17,25	154,62	30,30	ТТК№369
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	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	33,97	30,86	67,33	684,54	34,84	49,85%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Свекла тушеная	130	2,29	3,98	13,43	98,67	6,38	ТТК№172
	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	ТТК№242
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	435	19,08	5,12	38,68	277,24	6,78	20,19%
	итого за день:	1757	59,17	36,73	201,17	1373,20	41,66	100%

<u>9 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	0,98	50,88	246,88	0,00	ТТК№177
	Кофейный напиток без молока	200	0,80	0,00	23,54	97,28	0,00	ТТК№432
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	456	12,20	1,34	104,68	479,21	0,04	32,60%
2 завтрак	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	итого:	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	6,11%
ОБЕД	Суп из разных овощей	200	1,08	4,04	6,92	68,64	5,92	ТТК№35
	Морковь тушена	130	1,68	3,67	9,19	77,65	2,04	ТТК№407
	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	ТТК№242
	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	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:	666	21,92	9,15	56,78	398,38	8,35	27,10%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	0,46	27,79	130,85	0,00	ТТК№60
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	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:	435	29,54	21,23	48,43	502,37	0,22	34,18%
	итого за день:	1757	64,15	31,72	231,85	1469,77	8,61	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 вязкая	200	4,22	0,54	31,50	147,72	0,00	ТТК№261
	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	7,8	0,9	81,7	365,1	1,9	23,66%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,54	58,06	0,00	ТТК№6/10
	итого:	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	3,76%
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	15,0	111,4	3,7	ТТК№113
	Рагу из овощей	130	1,48	9,89	8,29	128,48	7,83	ТТК№143
	Мясо отварное с овощами	80	23,90	20,50	0,46	281,48	0,20	ТТК№273
	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:	666	34,1	34,6	59,4	684,9	11,7	44,38%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Школьная"	80	6,62	2,71	46,21	235,41	0,00	ТТК№574
	Суп картофельный с рыбой	200	6,28	3,78	12,58	109,64	6,32	ТТК№119
	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:	505	14,7	6,8	79,0	435,1	6,3	28,20%
	итого за день:	1822	56,6	42,3	234,5	1543,1	20,0	100%