

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада №8
от 30.06.2025 № 155-ос

Цевякова 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**

1 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	6,70	5,64	33,72	212,78	0,42	ТТК№15/4
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,13	66,21	0,00	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	446	9,62	13,25	61,23	402,55	0,44	25,20%
2 завтрак	Снежок	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	6,76%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	200	1,80	3,42	11,70	84,98	4,32	ТТК№101
	Пюре картофельное	130	2,34	5,51	15,26	120,24	7,35	ТТК№377
	Тефтели из говядины	80	12,50	10,80	4,87	168,98	0,96	ТТК№105
	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	20,66	20,31	72,03	555,78	12,63	34,80%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (овсяка)	200	4,78	5,14	16,64	132,42	0,72	ТТК№94
	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	258,66	13,60	ТТК№559
	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	11,87	7,68	103,39	530,90	14,32	33,24%
	итого за день:	1747	45,53	45,40	250,95	1597,14	27,39	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	6,22	7,20	34,64	228,88	0,54	ТТК№134
	Какао с молоком	200	4,84	3,90	13,34	109,22	0,68	ТТК№141
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	12	3,08	3,16	0,16	40,64	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	458	16,94	21,87	65,74	528,46	1,26	27,73%
2 завтрак	Молоко кипяченое	130	3,90	3,25	6,11	68,90	0,68	Б/Н
	Яйцо отварное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	итого:	170	8,86	7,74	6,38	130,19	0,68	6,83%
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1,76	5,22	11,58	100,68	5,02	ТТК№67
	Макароны отварные	130	4,75	5,24	30,28	187,36	0,00	ТТК№56
	Бефстроганов	80	12,63	18,14	4,36	231,27	0,81	ТТК№250
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	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:	646	23,27	29,18	80,81	678,86	5,85	35,62%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,00	ТТК№239
	Повидло	40	0,16	0,00	25,61	103,05	0,08	Б/Н
	Салат овощной	60	0,83	4,21	5,99	65,46	2,81	ТТК№28/1
	Чай с молоком	180	1,31	1,10	10,87	58,84	0,23	ТТК№12/10
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	27,80	17,13	75,22	568,35	3,12	29,82%
	итого за день:	1729	76,87	75,92	228,15	1905,87	10,90	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 молочная жидкая	200	6,08	6,88	30,90	209,46	0,56	ТТК№268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	2,42	16,94	103,50	0,52	ТТК№513
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	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:	466	12,28	16,88	78,24	513,82	1,12	31,50%
2 завтрак	Кефир	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	4,06%
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	1,20	2,56	8,08	59,92	3,82	ТТК№12/2
	Свекла тушенная в сметане или в соусе	130	2,80	6,16	14,12	123,23	6,41	ТТК№172
	Суфле из птицы	80	10,30	10,20	3,50	147,00	0,40	ТТК№368
	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	18,32	19,50	65,90	511,73	10,63	31,37%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлета рыбная	80	18,62	14,94	1,67	215,71	0,19	ТТТК№307
	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	28,03	22,37	56,58	539,30	0,99	33,06%
	итого за день:	1697	62,52	62,00	205,92	1631,14	12,74	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 молочная жидкая	200	7,14	7,42	35,92	239,88	0,52	ТТК№198
	Какао с молоком	200	4,84	3,90	13,34	109,22	0,68	ТТК№141
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	12	3,08	3,16	0,16	40,64	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	458	17,86	22,05	67,01	539,08	1,24	32,53%
2 завтрак	Снежок	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	6,51%
ОБЕД	Суп "Пуштыёшyd"	200	4,60	3,20	9,80	86,00	17,00	ТТК№63/1
	Кашуста тушеная с мясом	180	17,75	20,39	13,19	308,93	26,41	ТТК№112
	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:	636	26,49	24,17	58,57	558,49	43,43	33,70%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сочники с творогом	80	11,02	7,10	19,48	181,01	0,00	ТТК№371
	Картофель в молоке	150	3,18	3,87	17,36	117,33	7,44	ТТК№311
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	2,42	16,94	103,50	0,52	ТТК№513
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	455	19,17	13,66	64,03	451,84	7,96	27,26%
	итого за день:	1679	66,91	64,05	203,91	1657,31	52,62	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" молочная вязкая	140	5,63	6,44	25,20	181,61	0,36	ТТК№184
	Омлет натуральный	60	5,17	8,03	1,39	97,85	0,19	ТТК№307
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	9,92	40,04	0,02	ТТК№286
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	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:	466	13,80	22,08	66,91	520,74	0,61	31,27%
2 завтрак	Кефир	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	3,98%
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной	200	1,86	5,22	10,06	95,22	6,02	ТТК№64
	Пюре морковное	130	2,28	2,93	11,97	84,83	2,35	ТТК№323
	Котлета из говядины	80	14,62	13,98	13,22	236,06	0,10	ТТК№339
	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	22,77	22,70	75,46	597,68	8,47	35,89%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	6,28	3,78	12,58	109,64	6,32	ТТК№119
	Плюшка новомосковская	80	5,86	4,18	37,25	211,55	0,01	ТТК№184
	Какао с молоком	200	4,84	3,90	13,34	109,22	0,68	ТТК№141
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	505	18,63	12,13	73,42	480,41	7,01	28,85%
	итого за день:	1767	59,10	60,16	220,99	1665,14	16,09	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 со сливочным маслом	200	5,96	5,80	26,90	183,42	0,00	ТТК№34
	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	21,96	89,82	0,00	ТТК№379
	Масло порциями	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Б/Н
	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:	466	9,34	13,41	79,26	474,49	0,04	29,93%
2 завтрак	Снежок	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	6,81%
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
	Картофельная запеканка с мясом	160	18,64	18,80	15,12	304,00	3,20	ТТК№377
	Соус сметанно - томатный	40	0,75	1,50	0,71	29,20	0,73	ТТК№355
	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:	696	25,91	24,00	67,93	600,67	9,35	37,90%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	80	15,14	0,86	0,46	70,51	0,39	ТТК№242
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,90	5,67	27,85	178,01	0,00	ТТК№60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	2,42	16,94	103,50	0,52	ТТК№513
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	435	24,01	9,23	55,50	402,02	0,91	25,36%
	итого за день:	1727	62,64	50,80	216,99	1585,08	10,30	100%

7 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,22	6,94	20,88	167,28	1,16	ТТК№4/4
	Какао с молоком	200	4,84	3,90	13,34	109,22	0,68	ТТК№141
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	12	3,08	3,16	0,16	40,64	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	458	15,94	21,57	51,97	466,48	1,88	27,54%
2 завтрак	Молоко кипяченое	130	3,90	3,25	6,11	68,90	0,68	Б/Н
	Яйцо отварное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	итого:	170	8,86	7,74	6,38	130,19	0,68	7,69%
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,70	4,76	8,28	83,12	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	18,72	22,49	62,63	528,24	16,38	31,19%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Маринад морковный	60	0,97	5,87	6,71	84,62	2,68	ТТК№23
	Творожная запеканка	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,00	ТТК№239
	Повидло	40	0,16	0,00	25,61	103,05	0,08	Б/Н
	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:	475	26,75	17,69	74,99	568,71	2,78	33,58%
	итого за день:	1739	70,27	69,50	195,96	1693,62	21,71	100%

8 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,66	5,86	32,86	203,22	0,34	ТТК№415
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	2,42	16,94	103,50	0,52	ТТК№513
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	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:	466	10,86	15,86	80,20	507,58	0,90	34,63%
2 завтрак	Кефир	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	4,52%
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	3,78	3,04	25,36	144,48	2,90	ТТК№151
	Голубцы ленивые	160	14,11	9,04	20,26	219,01	20,03	ТТК№298
	Соус сметанно - томатный	40	0,75	1,50	0,71	29,20	0,73	ТТК№355
	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:	656	22,78	14,16	81,90	556,24	23,68	37,95%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	80	11,34	5,53	8,27	128,76	0,35	ТТК№268
	Свекла тушенная	130	2,29	3,98	13,43	98,67	6,38	ТТК№172
	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	15,28	9,78	46,49	335,49	6,74	22,89%
	итого за день:	1687	52,82	43,05	213,79	1465,61	31,32	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 жидкая	200	6,08	6,88	30,90	209,46	0,56	ТТК№268
	Какао с молоком	200	4,84	3,90	13,34	109,22	0,68	ТТК№141
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	12	3,08	3,16	0,16	40,64	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,70	0,36	17,46	83,52	0,00	Б/Н
	итого:	458	16,80	21,51	61,99	508,66	1,28	31,94%
2 завтрак	Снежок	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,38	4,16	14,30	107,90	0,00	6,78%
ОБЕД	Суп из разных овощей со сметаной	200	1,36	4,82	7,30	78,30	5,94	ТТК№35
	Пюре морковное	130	2,28	2,93	11,97	84,83	2,35	ТТК№323
	Суфле из отварной говядины	80	15,20	13,60	2,00	194,40	0,00	ТТК№346
	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	22,86	21,93	61,47	539,11	8,29	33,85%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,78	5,14	16,64	132,42	0,72	ТТК№94
	Ватрашка с творогом	80	9,26	5,83	31,54	218,29	0,05	ТТК№267
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,00	Б/Н
	итого:	485	15,79	11,25	67,36	436,74	0,79	27,43%
	итого за день:	1739	58,83	58,85	205,12	1592,41	10,36	100%

<u>10 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,66	5,76	33,86	210,20	0,26	ТТК№418
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	2,42	16,94	103,50	0,52	ТТК№513
	Масло порциями	10	0,10	7,22	0,13	65,81	0,00	Б/Н
	Повидло	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	Б/Н
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,5	83,5	0,0	Б/Н
	итого:	466	11,9	15,8	81,2	514,6	0,8	31,04%
2 завтрак	Кефир	130	3,90	3,25	5,20	66,30	0,00	Б/Н
	итого:	130	3,9	3,3	5,2	66,3	0,0	4,00%
ОБЕД	Суп катофельный с бобовыми	200	4,60	2,84	15,06	104,16	3,74	ТТК№113
	Рагу из овощей	130	1,48	9,89	8,29	128,48	7,83	ТТК№143
	Котлета из говядины	80	14,62	13,98	13,22	236,06	0,10	ТТК№339
	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	24,8	27,3	72,2	632,3	11,7	38,14%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок печеный с яйцом и репчатым луком	80	4,90	4,26	30,82	175,58	0,00	ТТК№509
	Суп картофельный с рыбой	200	6,28	3,78	12,58	109,64	6,32	ТТК№119
	Какао с молоком	200	4,84	3,90	13,34	109,22	0,68	ТТК№141
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,3	50,0	0,0	Б/Н
	итого:	505	17,7	12,2	67,0	444,4	7,0	26,81%
	итого за день:	1767	58,3	58,5	225,5	1657,6	19,5	100%