

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 1-3 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	150	3,49	0,91	15,79	85,15	0,00	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	160	0,64	0,00	18,83	77,81	0,00	ТТК№432
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	33,70	0,03	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	352	8,76	7,41	47,78	292,40	0,03	24,37%
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,20	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	итого:	120	3,12	3,20	13,20	99,60	0,00	8,3%
Обед	Суп картофельный	150	1,47	2,32	11,55	67,92	5,76	ТТК№77
	Капуста тушеная	110	2,67	3,54	11,10	91,60	23,60	ТТК№336
	Тефтели из мяса говядины	60	7,76	10,04	7,18	112,04	0,44	ТТК№287
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	27	2,03	1,00	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	18	1,19	1,10	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	545	15,12	18,00	64,23	424,20	29,79	35,35%
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	3,57	1,76	12,53	88,71	0,54	ТТК№94
	Ватрушка с повидлом	70	3,75	1,41	43,53	200,77	11,26	ТТК№453
	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	8,71	4,36	78,02	383,80	11,80	31,98%
	Итого за день:	1435	35,71	32,98	203,23	1199,99	41,62	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"	150	4,65	7,50	20,10	168,00	1,50	ТТК№190
	Чай с молоком	180	3,08	2,63	13,23	89,53	0,00	ТТК№394
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	363	9,81	14,75	46,51	359,89	1,50	27,63%
2 завтрак	Молоко кипяченое	110	3,30	2,75	5,17	58,30	0,00	Б/Н
	Яйцо отварное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	итого:	150	8,26	7,24	5,44	119,59	0,00	9,18%
Обед	Салат из отварного картофеля и моркови с репчатым луком	40	0,55	6,04	3,98	40,04	46,83	ТТК№28/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,80	2,52	6,12	54,60	6,60	ТТК№95
	Бефстроганов	60	9,36	8,45	1,48	118,32	0,01	ТТК№278
	Макароны отварные	120	2,24	0,26	14,36	68,86	0,00	ТТК№206
	Чай с сахаром	150	0,17	0,08	12,15	48,60	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	17,33	17,82	58,57	429,06	53,44	32,94%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	13,72	9,44	7,91	174,17	0,14	ТТК№231
	Морковь тушенная в сметанном соусе	100	1,34	2,82	7,46	61,54	1,67	ТТК№407
	Повидло	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,06	Б/Н
	Сок	200	0,00	0,00	10,00	45,00	0,00	потреб.уп
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	Итого:	448	16,37	12,46	51,96	394,00	1,87	30,25%
	Итого за день:	1526	51,77	52,27	162,47	1302,54	56,81	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	150	4,13	1,11	23,45	119,64	0,18	ТТК№416
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	33,70	0,03	Б/Н
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	373	11,56	10,52	50,20	341,31	0,68	26,58%
2 завтрак	Кефир	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	Б/Н
	итого:	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	4,25%
Обед	Салат из свеклы и моркови с репчатым луком	40	0,50	0,04	3,47	52,00	1,31	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью	150	2,34	1,68	11,40	70,20	3,60	ТТК№101
	Пюре картофельное	130	3,74	2,30	18,49	109,30	9,01	ТТК№312
	Суфле из птицы	60	10,56	9,70	6,79	156,83	0,52	ТТК№310
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	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:	605	20,35	14,19	74,55	540,97	14,44	42,14%
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	60	7,72	0,94	6,00	63,43	0,00	С6.163
	Рис отварной	130	3,16	0,46	33,32	149,90	0,00	ТТК№315
	Чай с сахаром	180	0,20	0,09	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	31,32	0,00	Б/Н
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	9,00	Б/Н
	итого:	488	12,66	2,10	69,71	346,97	9,00	27,03%
	Итого за день:	1586	47,93	26,87	204,29	1283,85	24,45	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	150	6,24	6,93	29,75	206,70	0,98	ТТК№184
	Какао с молоком	180	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	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
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	373	12,04	14,56	64,00	436,49	1,57	34,97%
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	итого:	120	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	7,98%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,92	2,52	8,88	66,00	0,60	ТТК№107
	Биточки из говядины	60	9,10	7,45	6,09	127,79	0,07	ТТК№289
	Рагу из овощей	120	1,92	4,67	12,07	98,78	6,83	ТТК№137
	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:	555	16,35	15,19	62,10	449,54	7,49	36,02%
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	60	3,95	1,42	15,53	90,92	0,04	ТТК№483
	Картофель в молоке	130	2,90	1,29	16,76	90,62	7,79	ТТК№126
	Сок	200	0,00	0,00	10,00	45,00	0,00	потреб.уп
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	408	8,04	2,90	49,67	262,55	7,83	21,03%
	итого за день:	1456	39,55	36,49	188,96	1248,17	16,89	100%

<u>5 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Геркулес"	130	4,12	2,37	17,97	109,86	0,16	ТТК№413
	Омлет	30	2,80	2,52	0,53	36,03	0,04	ТТК№226
	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
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00	Б/Н
	итого:	372	9,19	8,87	46,24	299,96	0,20	19,12%
2 завтрак	Кефир	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	Б/Н
	итого:	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	3,48%
Обед	Свекольник	150	1,35	3,08	8,93	71,25	3,00	Сб.63
	Говядина тушеная с капустой	130	13,88	20,90	7,54	272,48	15,37	Сб.181
	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	7,74	30,00	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:	475	23,86	25,35	78,30	636,37	18,37	40,56%
Уплотненный полдник	Биточки из рыбы	60	11,07	7,05	5,71	131,02	0,31	ТТК№259
	Гречка с овощами	120	6,88	5,44	30,24	200,00	5,76	Сб.34
	Какао с молоком	150	1,70	1,39	6,79	47,07	0,27	ТТК№397
	Хлеб ржаной	18	6,60	1,10	41,00	200,00	0,00	Б/Н
	итого:	348	26,25	14,98	83,74	578,09	6,34	36,84%
	итого за день:	1315	62,66	49,26	218,12	1569,02	25,24	100%

6 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетич., Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,24	6,24	30,23	201,83	0,36	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,53	0,00	ТТК№432
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	33,70	0,03	Б/Н
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00	Б/Н
	итого:	372	11,60	12,75	64,58	418,80	0,39	31,62%
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	итого:	120	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	7,52%
Обед	Суп "Пуштыёшуд"	150	3,45	2,40	14,70	64,50	12,75	С6.47
	Запеканка картофельная с фаршем	120	9,80	6,66	20,02	179,46	9,53	ТТК№291
	Соус томатный	40	0,44	0,03	2,52	12,36	0,70	ТТК№348
	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:	535	17,11	9,65	72,30	413,28	22,98	31,21%
Уплотненный полдник	Ватрушка наливная	60	5,17	7,75	28,34	205,85	0,09	ТТК№6/12
	Винегрет	40	0,56	4,04	2,64	49,20	0,01	ТТК№51
	Компот с сухофруктами	180	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	298	10,59	15,00	53,03	392,71	0,67	29,65%
	итого за день:	1325	42,42	41,23	203,10	1324,39	24,04	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	150	3,38	4,43	16,50	119,25	0,45	Екат.4/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	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
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	373	9,17	12,05	50,75	349,04	1,05	27,39%
2 Завтрак	Молоко кипяченое	110	3,30	2,75	5,17	58,30	0,00	Б/Н
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	Сб.130
	итого:	150	8,40	7,35	5,47	121,30	0,00	9,52%
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	160	1,26	1,73	7,74	54,88	5,28	Сб.101
	Голубцы"Уралочка"	120	11,18	7,70	16,32	179,77	13,36	ТТК№298
	Соус сметанный с томатом	40	0,56	1,50	2,37	25,24	0,01	ТТК№354
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	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:	545	16,22	11,40	60,84	412,53	18,65	32,37%
Уплотненный полдник	Морковь тушеная в сметане	110	1,86	1,80	10,25	66,03	1,95	ТТК№334
	Запеканка творожная	110	14,62	7,73	12,44	180,43	0,15	ТТК№237
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	потреб.уп
	Соус сладкий (молочный)	40	0,79	0,51	2,81	19,15	0,10	ТТК№350
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	478	18,46	10,25	52,88	391,62	0,26	30,73%
	итого за день:	1546	52,25	41,04	169,95	1274,49	19,95	100%

<u>8 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,54	1,49	25,17	128,51	0,26	ТТК№
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	33,70	0,03	Б/Н
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	373	10,98	10,89	51,92	350,17	0,75	29,44%
2 завтрак	Кефир	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	Б/Н
	итого:	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	4,59%
Обед	Маринад морковный	40	0,25	1,96	1,78	25,99	0,58	ТТК№379
	Суп с клецками	160	2,45	2,21	14,03	85,86	2,94	ТТК№85
	Жаркое по-домашнему	120	14,53	11,22	13,32	212,63	0,12	ТТК№276
	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:	545	20,64	15,95	64,19	481,43	3,65	40,47%
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	60	8,51	4,15	6,20	96,57	0,26	ТТК№268
	Капуста тушеная	100	2,43	3,54	10,09	83,27	21,45	ТТК№336
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,53	0,00	ТТК№432
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	358	12,85	7,88	44,86	303,37	21,71	25,50%
	Итого за день:	1396	47,82	34,78	170,81	1189,58	26,45	100%

<u>9 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,13	1,11	23,45	119,64	0,18	ТТК№416
	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
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	363	6,41	5,82	51,20	280,32	0,18	24,24%
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	итого:	120	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	8,61%
Обед	Салат "Космос"	40	0,23	0,58	0,23	7,16	1,85	Б/Н
	Суп картофельный с бобовыми	160	4,10	2,88	11,90	90,24	3,84	ТТК№99
	Котлета из говядины	60	9,10	7,45	6,09	127,79	0,07	ТТК№289
	Пюре из свёклы	120	2,04	0,55	9,76	51,96	4,27	ТТК№425
	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:	605	18,69	11,93	55,42	402,80	10,03	34,84%
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,05	2,57	6,57	62,12	0,54	ТТК№93
	Сочни с творогом	60	5,29	4,02	31,96	185,44	0,03	ТТК№488
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	0,00	потреб.уп
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	428	9,52	6,78	65,91	373,56	0,57	32,31%
	Итого за день:	1516	37,73	28,37	185,74	1156,27	10,78	100%

10 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая с маслом сливочным	150	5,27	6,15	26,24	183,30	0,98	ТТК№184
	Какао с молоком	180	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	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
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	итого:	373	11,06	13,78	60,49	413,09	1,57	35,08%
2 завтрак	Кефир	120	3,36	0,06	9,84	54,60	0,34	Б/Н
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	С6.130
	итого:	160	8,46	4,66	10,14	117,60	0,34	9,99%
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,52	6,18	70,74	5,07	ТТК№56
	Суфле из говядины	60	11,40	10,20	1,50	145,80	0,00	ТТК№346
	Пюре картофельное	120	3,24	4,80	6,96	84,00	2,88	Уфа 1
	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 дарницкий	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	555	19,33	20,07	49,70	457,50	7,95	38,85%
Уплотненный полдник	Рыба в омлете	40	5,07	1,42	1,16	37,83	0,07	ТТК№249
	Макароны отварные	100	1,87	0,22	11,97	57,38	0,00	ТТК№206
	Чай с сахаром	180	0,20	0,09	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	338	8,33	1,92	35,09	189,53	0,07	16,09%
	Итого за день:	1426	47,18	40,43	155,41	1177,72	9,93	100%