

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,
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	150	5,1	5,33	20,18	149,25	50,56	ТТК№184
	Кофейный напиток без молока	160	0,64	0,00	18,83	77,81	3,4	ТТК№432
	Сыр порциями	10	2,56	26,10	0,00	33,70	0,03	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	1,00	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	347	10,33	32,43	52,10	323,40	53,98	25,02%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	итого:	180,00	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	4,5%
Обед	Суп картофельный	150	1,47	2,32	11,55	67,92	99,74	ТТК№77
	Капуста тушеная	110	2,67	3,54	11,10	91,60	212,59	ТТК№336
	Мясо отварное	60	17,38	24,84	0,29	204,48	41,67	ТТК№273
	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	24,73	32,80	57,34	516,64	353,99	39,97%
Уплотненный полдник	Каша ячневая, безмолочная	150	3,11	0,27	20,25	98,46	0,00	ТТК№418
	Булочка "Школьная"	70	6,08	1,44	42,07	201,33	0,00	ТТК№472
	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	10,57	2,90	84,28	394,11	0,00	30,49%
	Итого за день:	1490	45,83	68,18	208,31	1292,47	407,98	100%

<u>2</u> <u>второй</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
	Кофейный напиток без молока	180	0,72	0,00	21,19	87,53	0,00	ТТК№432
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	367	7,43	7,77	60,78	343,94	1,52	30,03%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	11,61	45,00	0,00	ТТК№376
	итого:	150	0,00	0,00	11,61	45,00	0,00	3,93%
Обед	Салат из отварного картофеля и моркови с репчатым луком	45	0,62	6,04	4,48	45,05	46,83	ТТК№28/1
	Суп из овощей без сметаны	150	1,80	2,52	6,12	54,60	6,60	ТТК№95
	Рыба отварная с овощами	50	10,01	1,45	0,35	54,45	0,40	ТТК№242
	Макароны отварные	110	2,06	0,24	13,17	63,12	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:	550	17,86	10,79	56,73	364,45	53,83	31,82%
Уплотненный полдник	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Морковь тушенная в сметанном соусе	100	1,34	2,82	7,46	61,54	1,67	ТТК№407
	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:	378	19,90	17,92	35,13	392,02	1,79	34,23%
	Итого за день:	1445	45,19	36,48	164,26	1145,41	57,14	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	150	4,07	0,47	25,40	121,80	0,00	Б/Н
	Кофейный напиток без молока	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
	итого:	367	11,44	5,52	52,06	303,75	0,50	24,66%
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,17	0,08	12,15	48,60	0,00	ТТК№430
	итого:	150	0,17	0,08	12,15	48,60	0,00	3,95%
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
	Картофель отварной	130	2,52	0,51	20,55	97,10	10,40	ТТК№125
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	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	25,95	17,60	70,12	576,42	15,43	46,80%
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
	итого:	388	12,26	1,70	59,91	302,97	0,00	24,60%
	Итого за день:	1510	49,81	24,90	194,24	1231,73	15,93	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 жидкая безмолочная	150	6,24	6,93	29,75	206,70	0,98	ТТК№184
	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
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	итого:	367	8,50	7,29	63,82	353,42	1,00	26,19%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	4,00%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,92	2,52	8,88	66,00	0,60	ТТК№107
	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	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	19,26	9,48	56,42	387,08	7,91	28,68%
Уплотненный полдник	Булочка "Школьная"	60	5,21	0,86	36,06	172,57	0,00	ТТК№472
	Картофель отварной	130	2,52	0,51	20,55	97,10	10,40	ТТК№125
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	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:	468	26,30	16,47	74,28	555,15	10,52	41,13%
	итого за день:	1570	54,06	33,24	208,46	1349,65	19,42	100%

<u>5 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетиче- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Геркулес"	150	4,76	2,73	20,73	126,77	0,18	ТТК№413
	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
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	итого:	367	7,02	3,09	54,81	273,49	0,20	17,68%
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	3,77%
Обед	Свекольник без сметаны	150	1,35	3,08	8,93	71,25	3,00	С6.63
	Капуста тушеная	130	3,16	3,54	13,12	108,25	212,59	ТТК№336
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	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:	535	30,51	22,89	84,17	676,62	215,71	43,75%
Уплотненный полдник	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Гречка с овощами	120	6,88	5,44	30,24	200,00	5,76	С6.34
	Кофейный напиток без молока	150	0,60	0,00	17,66	72,95	3,4	ТТК№432
	Хлеб ржаной	18	6,60	1,10	41,00	200,00	0,00	Б/Н
	итого:	348	26,08	8,27	89,31	538,28	9,64	34,80%
	итого за день:	1430	63,81	34,34	242,86	1546,71	225,55	100%

<u>6 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшениная жидкая безмолочная	150	6,24	6,93	29,75	206,70	0,98	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
	итого:	367	11,55	9,81	64,03	390,57	1,00	28,99%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	4,01%
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,84	2,70	11,16	84,60	3,60	ТТК№99
	Картофель отварной	130	2,52	0,51	20,55	97,10	10,40	ТТК№125
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	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:	565	27,15	18,67	67,06	543,14	14,12	40,32%
Уплотненный полдник	Булочка "Школьная"	60	5,21	1,44	36,06	172,57	0,00	ТТК№472
	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	10,63	8,68	60,75	359,44	0,58	26,68%
	итого за день:	1410	49,33	37,16	205,76	1347,15	15,71	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 безмолочная	150	3,38	4,43	16,50	119,25	0,45	Екат.4/4
	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	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
	итого:	367	5,64	4,75	50,58	265,97	0,47	24,21%
2 Завтрак	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	итого:	180	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	5,31%
Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	150	1,19	1,62	7,26	51,45	4,95	С6.101
	Капуста тушеная	130	3,16	3,54	13,12	108,25	212,59	ТТК№336
	Мясо отварное	60	17,38	24,84	0,29	204,48	41,67	ТТК№273
	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:	565	24,93	30,47	55,07	516,82	259,20	47,05%
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	110	1,86	1,80	10,25	66,03	1,95	ТТК№334
	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	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:	388	15,05	3,74	38,05	257,37	2,43	23,43%
	итого за день:	1500	45,82	39,00	158,28	1098,48	262,10	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 безмолочная	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
	итого:	367	10,92	6,54	51,84	310,45	0,75	28,16%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	4,90%
Обед	Маринад морковный	40	0,25	1,96	1,78	25,99	0,58	ТТК№379
	Суп картофельный с вермишелью	150	2,34	1,68	11,40	70,20	3,60	ТТК№101
	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:	535	20,54	15,42	61,56	465,78	4,30	42,25%
Уплотненный полдник	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	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	16,34	5,47	39,07	272,14	21,93	24,69%
	Итого за день:	1440	47,79	27,43	166,40	1102,37	26,99	100%

9 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная	150	4,07	0,47	25,40	121,80	0,00	Б/Н
	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
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	итого:	367	6,33	0,83	59,47	268,52	0,02	23,15%
2 завтрак	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	ТТК№430
	итого:	180	0,20	0,05	14,58	58,32	0,00	5,03%
Обед	Салат картофельный	40	0,62	1,67	4,78	36,68	2,75	Б/Н
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,84	2,70	11,16	84,60	3,60	ТТК№99
	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Свекла отварная	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:	595	21,72	7,13	53,55	364,21	11,10	31,40%
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	2,92	0,42	30,76	138,37	0,00	ТТК№315
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	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:	398	21,48	15,52	58,42	468,85	0,12	40,42%
	Итого за день:	1540	49,72	23,52	186,03	1159,91	11,24	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 безмолочная	150	5,27	6,15	26,24	183,30	0,98	ТТК№184
	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
	Повидло	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	Б/Н
	итого:	367	10,12	8,60	59,30	357,31	1,46	31,07%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	ТТК№376
	итого:	180	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	4,70%
Обед	Борщ без сметаны	150	1,28	4,52	6,18	70,74	5,07	ТТК№56
	Мясо отварное	60	17,38	14,90	0,29	204,48	0,12	ТТК№273
	Картофель отварной	120	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60	ТТК№125
	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	24,39	20,45	60,50	521,81	14,79	45,37%
Уплотненный полдник	Рыба отварная с овощами	60	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	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:	358	15,26	2,24	34,34	217,03	0,48	18,87%
	Итого за день:	1460	49,77	31,29	168,08	1150,15	16,73	100%