

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



Певякова 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

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	150	4,13	2,87	25,67	144,77	0,00	ТТК№184
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,73	0,00	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	363	6,32	7,49	47,77	283,17	0,02	23,23%
2 завтрак	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	Б/Н
	итого:	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	7,5%
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	150	1,35	2,57	8,78	63,74	3,24	ТТК№101
	Пюре картофельное	110	1,98	4,66	12,91	101,74	6,22	ТТК№377
	Тефтели из говядины	60	9,38	8,10	3,65	126,74	0,72	ТТК№105
	Компот из сушеных фруктов	150	0,00	0,00	10,91	43,55	0,00	ТТК№6/10
	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:	515	15,92	15,80	56,72	434,40	10,18	35,64%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (овсянка)	150	3,59	3,86	12,48	99,32	0,54	ТТК№94
	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	10,20	ТТК№559
	Кофейный напиток	180	0,45	0,00	19,76	80,84	0,00	ТТК№379
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	Итого:	408	8,93	5,75	80,53	410,15	10,74	33,65%
	Итого за день:	1396	34,02	32,55	197,12	1219,02	20,93	100%

2 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,67	5,40	25,98	171,66	0,41	ТТК№134
	Какао с молоком	160	3,87	3,12	10,67	87,38	0,54	ТТК№141
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	8	2,06	2,10	0,10	27,10	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	351	12,68	15,24	49,94	388,49	0,97	26,03%
2 завтрак	Молоко кипяченое	110	3,30	2,75	5,17	58,30	0,57	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	0,57	8,01%
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,92	8,69	75,51	3,77	ТТК№67
	Макароны отварные	110	4,02	4,43	25,62	158,53	0,00	ТТК№56
	Бефстроганов	60	9,47	13,61	3,27	173,45	0,61	ТТК№250
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	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	18,13	22,42	66,98	542,17	4,39	36,33%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	120	19,08	9,24	18,00	232,80	0,00	ТТК№239
	Повидло	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,06	Б/Н
	Салат овощной	40	0,55	2,80	4,00	43,64	1,87	ТТК№28/1
	Чай с молоком	160	1,17	0,98	9,66	52,30	0,21	ТТК№12/10
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	Итого:	368	22,11	13,22	58,25	442,03	2,14	29,62%
	Итого за день:	1414	61,17	58,13	180,60	1492,29	8,07	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	150	4,56	5,16	23,18	157,10	0,42	ТТК№268
	Кофейный напиток с молоком	160	2,66	1,94	13,55	82,80	0,42	ТТК№513
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,68	30,92	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	355	9,35	11,72	57,59	373,17	0,86	29,56%
2 завтрак	Кефир	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	Б/Н
	итого:	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	4,44%
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	150	0,90	1,92	6,06	44,94	2,87	ТТК№12/2
	Свекла тушенная в сметане или в соусе	110	2,37	5,21	11,95	104,27	5,42	ТТК№172
	Суфле из птицы	60	7,73	7,65	2,63	110,25	0,30	ТТК№368
	Компот из сушеных фруктов	150	0,00	0,00	10,91	43,55	0,00	ТТК№6/10
	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:	515	14,21	15,25	52,01	401,64	8,59	31,82%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлета рыбная	60	13,97	11,21	1,25	161,78	0,14	ТТТК№307
	Каша гречневая с овощами	110	6,46	6,05	29,39	197,62	0,66	ТТК№44/3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	368	21,72	17,46	46,95	431,44	0,82	34,18%
	Итого за день:	1348	48,57	47,17	160,96	1262,35	10,27	100%

4 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	150	5,36	5,57	26,94	179,91	0,39	ТТК№198
	Какао с молоком	160	3,87	3,12	10,67	87,38	0,54	ТТК№141
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	8	2,06	2,10	0,10	27,10	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	351	13,37	15,41	50,90	396,74	0,96	30,10%
2 завтрак	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	Б/Н
	итого:	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	6,93%
ОБЕД	Суп "Пуштыёшyd"	150	3,45	2,40	7,35	64,50	12,75	ТТК№63/1
	Кашуста тушеная с мясом	160	15,78	18,13	11,73	274,61	23,47	ТТК№112
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	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	22,55	21,00	48,48	473,78	36,24	35,95%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сочники с творогом	60	8,27	5,32	14,61	135,76	0,00	ТТК№371
	Картофель в молоке	130	2,76	3,35	15,04	101,69	6,45	ТТК№311
	Кофейный напиток с молоком	160	2,66	1,94	13,55	82,80	0,42	ТТК№513
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	368	14,87	10,81	50,58	356,24	6,86	27,03%
	итого за день:	1364	53,64	50,74	162,06	1318,07	44,06	100%

<u>5 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	120	4,82	5,52	21,60	155,66	0,31	ТТК№184
	Омлет натуральный	40	3,45	5,35	0,92	65,23	0,12	ТТК№307
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,68	30,92	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	385	10,51	15,49	52,31	390,21	0,48	30,65%
2 завтрак	Кефир	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	Б/Н
	итого:	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	4,41%
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной	150	1,40	3,92	7,55	71,42	4,52	ТТК№64
	Пюре морковное	110	1,93	2,48	10,13	71,78	1,99	ТТК№323
	Котлета из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	0,07	ТТК№339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,00	0,00	10,91	43,55	0,00	ТТК№6/10
	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:	515	17,50	17,34	58,97	462,42	6,58	36,33%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	150	4,71	2,84	9,44	82,23	4,74	ТТК№119
	Плюшка новомосковская	60	4,40	3,13	27,94	158,66	0,01	ТТК№184
	Какао с молоком	160	3,87	3,12	10,67	87,38	0,54	ТТК№141
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	388	14,17	9,29	55,42	364,27	5,29	28,62%
	итого за день:	1398	45,47	44,87	171,11	1272,99	12,35	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 гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,47	4,35	20,18	137,57	0,00	ТТК№34
	Кофейный напиток	180	0,45	0,00	19,76	80,84	0,00	ТТК№379
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,68	30,92	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	375	7,05	8,97	60,80	351,68	0,02	28,21%
2 завтрак	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	Б/Н
	итого:	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	7,32%
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,26	0,64	1,86	14,27	0,81	ТТК№41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,53	1,71	10,53	63,66	3,24	ТТК№82
	Картофельная запеканка с мясом	130	15,15	15,28	12,29	247,00	2,60	ТТК№377
	Соус сметанно - томатный	30	0,56	1,12	0,53	21,90	0,55	ТТК№355
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	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	20,82	19,21	54,61	481,51	7,22	38,62%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная с овощами	60	11,36	0,65	0,35	52,88	0,29	ТТК№242
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110	3,30	4,80	23,56	150,62	0,00	ТТК№60
	Кофейный напиток с молоком	160	2,66	1,94	13,55	82,80	0,42	ТТК№513
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	348	18,50	7,58	44,84	322,31	0,71	25,85%
	итого за день:	1398	49,23	39,28	172,35	1246,79	7,95	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	3,92	5,21	15,66	125,46	0,87	ТТК№4/4
	Какао с молоком	160	3,87	3,12	10,67	87,38	0,54	ТТК№141
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	8	2,06	2,10	0,10	27,10	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	351	11,93	15,05	39,62	342,29	1,44	26,13%
2 завтрак	Молоко кипяченое	110	3,30	2,75	5,17	58,30	0,57	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	0,57	9,13%
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	1,28	3,57	6,21	62,34	6,20	ТТК№2/2
	Жаркое по-домашнему из кури	140	10,11	13,34	11,00	204,97	6,31	ТТК№158
	Компот из сушеных фруктов	150	0,00	0,00	10,91	43,55	0,00	ТТК№6/10
	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:	485	14,60	17,38	48,59	409,50	12,51	31,26%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Маринад морковный	40	0,65	3,91	4,47	56,41	1,78	ТТК№23
	Творожная запеканка	120	19,08	9,24	18,00	232,80	0,00	ТТК№239
	Повидло	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,06	Б/Н
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	388	21,14	13,35	57,99	438,54	0,02	33,48%
	итого за день:	1374	55,93	53,02	151,64	1309,92	14,54	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	150	3,50	4,40	24,65	152,42	0,26	ТТК№415
	Кофейный напиток с молоком	160	2,66	1,94	13,55	82,80	0,42	ТТК№513
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,68	30,92	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	355	8,28	10,95	59,06	368,49	0,70	32,62%
2 завтрак	Кефир	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	Б/Н
	итого:	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	4,97%
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	2,84	2,28	19,02	108,36	2,18	ТТК№151
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,78	15,19	164,26	15,02	ТТК№298
	Соус сметанно - томатный	30	0,56	1,12	0,53	21,90	0,55	ТТК№355
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	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:	525	17,30	10,65	64,15	429,19	17,77	37,99%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	60	8,51	4,15	6,20	96,57	0,26	ТТК№268
	Свекла тушенная	120	2,11	3,67	12,40	91,08	5,89	ТТК№172
	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	13,09	52,25	0,00	ТТК№6/10
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	378	11,81	8,02	39,07	275,90	6,16	24,42%
	Итого за день:	1368	40,69	32,37	166,67	1129,68	24,62	100%

<u>9 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая цен- ность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,56	5,16	23,18	157,10	0,42	ТТК№268
	Какао с молоком	160	3,87	3,12	10,67	87,38	0,54	ТТК№141
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	8	2,06	2,10	0,10	27,10	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	351	12,57	15,00	47,13	373,93	0,99	30,20%
2 завтрак	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	Б/Н
	итого:	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	7,37%
ОБЕД	Суп из разных овощей со сметаной	150	1,02	3,62	5,48	58,73	4,46	ТТК№35
	Суфле из отварной говядины	60	11,40	10,20	1,50	145,80	0,00	ТТК№346
	Пюре из моркови	120	1,81	4,50	7,98	80,76	1,61	ТТК№171
	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:	555	17,45	18,78	49,36	437,93	6,06	35,37%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,59	3,86	12,48	99,32	0,54	ТТК№94
	Ватрушка с творогом	60	6,94	4,37	23,66	163,72	0,04	ТТК№267
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	408	11,82	8,43	52,45	335,07	0,59	27,06%
	Итого за день:	1424	44,70	45,73	161,04	1238,22	7,65	100%

10 день	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,25	4,32	25,40	157,65	0,20	ТТК№418
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Масло порциями	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Повидло	12	0,05	0,00	7,68	30,92	0,02	Б/Н
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	итого:	375	9,17	11,12	59,83	376,53	0,69	29,43%
2 завтрак	Кефир	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	Б/Н
	итого:	110	3,30	2,75	4,40	56,10	0,00	4,38%
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	2,13	11,30	78,12	2,81	ТТК№113
	Рагу из овощей	110	1,25	8,37	7,02	108,71	6,62	ТТК№143
	Котлета из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	0,07	ТТК№339
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	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:	545	18,99	21,45	57,63	498,55	9,52	38,97%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок печеный с яйцом и репчатым луком	60	3,68	3,20	23,12	131,68	0,00	ТТК№509
	Суп картофельный с рыбой	150	4,71	2,84	9,44	82,23	4,74	ТТК№119
	Какао с молоком	180	4,36	3,51	12,01	98,30	0,61	ТТК№141
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	итого:	408	13,93	9,74	51,94	348,21	5,35	27,22%
	Итого за день:	1438	45,39	45,06	173,80	1279,39	15,56	100%