

"Согласовано"

Заведующий МАДОУ № 3

Е.Н.Королева
17.11.2025г



«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

Н.А. Климина



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 3 - 7 лет, дошкольное
образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием
всесезонное

Составлено на основе:

- * Сборника технических нормативов для детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Издание второе, переработанное и дополненное Часть 1, часть 2. Екатеринбург 2011 г.
- * Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Часть 1, Часть 2. Пермь 2001 г.
- * Техничко-технологических карт СМБУ "Детское питание"
- * Сборник технологических нормативов, Москва, 1996г.

Неделя: первая

1- день понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,67	6,40	28,08	185,40
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,40	0,00	36,40
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тгк-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	413	11,08	11,10	54,68	362,80
2-й завтрак (5 %)						
тгк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за приём:	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед (35%)						
17/2	Суп картофельный с бобоб и м/ц	180	3,80	3,60	14,25	106,40
394/96	Жаркое по-домашнему	180	29,60	24,84	28,26	446,40
тгк-2	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	9,20	36,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тгк-114	Хлеб " Чусовской"	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	605	38,80	29,30	84,11	736,66
Полдник (30%)						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,70	12,00	95,00
2/12	Булочка " Творожная "	50	6,17	6,58	23,33	178,33
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	Итого за приём:	475	11,77	10,58	65,63	410,33
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1593	62,15	49,90	214,52	1555,79

Неделя: первая

2- день вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша кукурузная с маслом сливочным	180	4,50	5,90	22,00	159,00
тгк-109	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,06	33,05
тгк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тгк-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём	410	9,45	13,33	50,86	361,05
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	89,00
	Итого за приём:	100	2,90	2,50	4,00	89,00
Обед (35%)						
тгк-79	Салат из квашенной капусты с м/р	60	0,66	4,86	3,72	61,02
14/2	Суп из овощей со сметаной и м/ц	180	3,96	6,92	7,49	107,49
43/03	Суфле" Рыбка"	70	9,58	8,19	6,70	138,60
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,46	3,55	14,82	102,26
тгк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тгк-114	Хлеб " Чусовской"	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	685	22,41	24,38	81,60	622,03
Полдник (30%)						
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,50	9,90	18,80	224,00
7/11	Соус из кураги	20	0,11	0,00	3,20	12,56
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
тгк-112	Фрукт свежий	110	1,65	0,55	23,10	105,60
	Итого за приём:	455	18,26	10,75	82,10	501,76
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	53,02	50,96	218,56	1510,47

Неделя: первая

3- день среда

5 день среда						
№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	7,00	24,50	182,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
тتك-121	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
тتك-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	413	13,67	13,53	62,80	425,00
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Молоко кипяченое	100	3,00	3,30	4,90	60,50
	Итого за приём:	100	0,70	0,10	4,90	60,50
Обед (35%)						
5/2	Свекольник со сметаной, с м/ц	180	5,46	6,48	11,04	116,60
9/8	Печень по-строгановски	70	8,80	9,20	1,75	124,40
43/3	Макароны отварные	130	4,59	3,26	28,08	160,03
тتك-82	Компот из яблок	180	0,27	0,00	16,65	63,90
тتك-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	625	24,42	19,80	89,92	612,79
Полдник (30%)						
37/3	Запеканка капустная	140	4,85	7,20	19,39	158,70
тتك-15	Булочка с маком	60	4,92	0,72	32,16	154,80
тتك-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Итого за приём:	425	10,42	9,40	74,96	529,10
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1563	49,21	42,83	232,58	1478,93

Неделя: первая

4- день четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
рец.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	7,40	38,96	221,40
тнк-109	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,06	33,05
тнк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тнк-115	Батон нарезной	25	1,90	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	410	8,78	13,06	65,62	395,45
2-й завтрак (5 %)						
тнк-88	Напиток витаминный	100	0,00	0,00	40,00	88,00
	Итого за приём:	100	0,00	0,00	40,00	88,00
Обед (35%)						
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и м/р	60	0,70	4,90	3,50	61,00
6/2	Щи из св. капусты со сметаной и м/ц	180	3,70	6,67	7,29	97,30
6/9	Запеканка картофельная с отварным мясом кур и овощами	150	10,38	8,88	21,36	209,40
5/1	Соус молочный с овощами	20	0,61	1,44	1,98	23,37
тнк-80	Компот из вишни	180	0,54	0,18	24,66	99,80
тнк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тнк-114	Хлеб " Чусовской"	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	655	21,23	22,93	91,19	638,73
Полдник (30%)						
2/6	Омлет запеченный	80	7,80	10,50	1,40	131,00
37/22/12	Расстегай с рыбой	80	9,72	8,66	32,66	246,66
тнк-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
тнк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	Итого за приём:	385	19,62	19,46	55,26	475,66
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	49,63	55,45	252,07	1597,84

Неделя: первая

5- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,79	4,59	24,75	160,20
5/13	Сыр порционно	8	0,04	3,36	0,06	33,05
тتك-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тتك-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	413	9,74	11,75	53,61	362,25
2-й завтрак (5 %)						
тتك-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	60,00
Обед (35%)						
27/1	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатым луком и м/р	60	1,10	4,10	7,30	72,00
31/2	Суп крестьянский со сметаной, м/ц	180	5,65	6,75	10,74	122,00
14/8	Биточки из говядины паровые	70	10,23	10,15	4,11	149,60
44/3	Каша гречневая с овощами	130	7,45	5,89	32,76	216,66
тتك-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	102,26
тتك-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	685	30,18	27,75	103,78	810,38
Полдник (30%)						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
тتك-112	Фрукт свежий	110	1,65	0,55	23,10	105,60
	Итого за приём:	535	9,00	5,60	90,70	456,20
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1733	49,62	45,10	261,29	1688,83

Неделя: вторая

6- день понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,03	5,50	31,95	203,40
1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50
тتك-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тتك-115	Батон нарезной	25	1,90	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	425	11,88	10,10	58,70	375,90
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	89,00
	Итого за приём:	100	2,90	2,50	4,00	89,00
Обед (35%)						
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,20	5,40	13,00	119,00
тتك-99	Бигус	155	8,06	11,63	6,51	161,51
646/96	Напиток лимонный	200	0,36	0,00	34,74	140,90
тتك-113	Хлеб" Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	600	20,92	17,89	90,19	569,27
Полдник (30%)						
39/3	Запеканка морковная (вариант 2) с молоком сгущенным	140/20	6,34	6,48	32,00	143,61
2.4.4./20	Булочка с корицей	60	3,90	2,52	40,38	175,80
пром	Кондитерское изделие (конфета)	22	1,60	5,50	13,00	105,40
тتك-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	Итого за приём:	442	11,84	14,50	94,48	461,81
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1567	47,54	44,99	247,37	1495,98

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
11/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	31,20	202,00
тتك-109	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,06	33,05
тتك-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тتك-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	410	10,80	12,83	60,06	404,05
2-й завтрак (5 %)						
тتك-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	60,00
Обед (35%)						
34/1	Салат из отварного картофеля с з/луком и м/р	60	1,10	5,10	7,40	81,00
11/2	Рассольник с крупой ,м/ц и сметаной	180	4,40	5,90	4,59	117,00
5/9	Котлета из из мяса птицы	70	12,51	10,23	10,42	140,00
36/03	Рис, припущенный с овощами	130	3,38	4,07	24,31	121,03
тتك-45	Напиток из вишни	180	1,21	0,00	23,40	94,08
тتك-113	Хлеб "Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	685	27,90	26,16	102,52	700,97
Полдник (30%)						
4/6	Омлет с картофелем запеченный	140	8,90	6,80	11,38	143,50
тتك-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-112	Фрукт свежий	110	1,65	0,55	23,10	106,60
тتك-86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
	Итого за приём:	475	12,55	7,65	71,48	409,70
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	51,95	46,64	247,26	1574,72

Неделя: вторая

8- среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
5/4	Каша молочная манная с маслом сливочным	180	4,79	4,59	24,75	160,20
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
тتك-121	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
тتك-115	Батон нарезной	20	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	408	12,70	11,12	63,05	403,20
2-й завтрак (5 %)						
тتك-88	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	40,00	88,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	88,00
Обед (35%)						
13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с м/р	60	0,70	4,00	6,10	62,00
2/2	Борщ со сметаной, м/ц	180	3,78	6,84	11,74	121,11
11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	8,53	4,60	8,23	109,20
1/3	Картофель отварной с м/с	130	2,51	3,64	18,98	120,46
тتك-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
тتك-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	715	21,27	19,94	93,92	625,43
Полдник (30%)						
43-2/3	Макароны отварные с сыром	150	7,31	5,71	30,40	205,31
1/40/12	Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	2,60	4,95	13,35	107,80
тتك-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	Итого за приём:	400	10,01	10,66	52,95	349,11
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1623	44,68	41,72	223,12	1465,74

Неделя: вторая

9- день четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
рец.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
16/4	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	180	4,50	5,30	23,04	157,50
тгк-109	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,06	33,05
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тгк-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	410	7,85	10,96	49,70	331,55
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	89,00
	Итого за приём:	100	2,90	2,50	4,00	89,00
Обед (35%)						
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	60	0,80	5,00	4,10	64,00
20/2	Суп -лапша с мясом птицы	180	5,10	6,10	10,00	158,81
4/9	Плов из мяса кур	180	16,24	14,87	28,01	316,28
тгк-82	Компот из яблок	180	0,27	0,00	16,65	63,90
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
тгк-114	Хлеб " Чусовской"	40	3,30	0,56	20,40	85,36
	Итого за приём:	665	27,71	26,83	90,44	750,85
Полдник (30%)						
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	209,00
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,93	3,06	22,34
тгк-112	Фрукт свежий	110	1,65	0,48	11,76	56,40
тгк-110	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	287,74
	Итого за приём:	430	19,14	11,01	37,22	575,48
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1605	57,60	51,30	181,36	1746,88

Неделя: вторая

10- день пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
рец.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	6,66	27,20	201,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
ттк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ттк-115	Батон нарезной	25	1,91	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	413	12,77	12,59	56,00	398,00
2-й завтрак (5 %)						
ттк-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	60,00
Обед (35%)						
13/1	Салат из припущенной моркови с яблоками с м/р	60	0,70	4,00	6,10	62,00
14/2	Суп из овощей со сметаной и м/ц	180	3,44	5,04	12,56	82,02
23/8	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	70	7,41	8,15	4,44	121,90
10/3/л	Картофель запеченный из вареного	130	3,12	13,08	26,70	228,80
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,00	18,30	75,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,50
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	40	3,30	0,50	20,40	85,36
	Итого за приём:	685	20,17	31,07	100,50	717,58
Полдник (30%)						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108,00
25/12	Шаньга со сметаной	50	4,42	5,83	23,67	165,00
591/96	Кисель - плодового ягодный	200	0,00	0,00	19,00	80,00
ттк-113	Хлеб "Крестьянский" витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	Итого за приём:	475	9,92	10,33	68,87	415,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1673	43,56	53,99	238,57	1590,58