Согласованно: Директор _____ Л.Н.Долгачева
«__01__» _____апреля_____2026г

Утверждаю: ООО фирма «Мельник»
директор _____ Шеглова О.А.

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей раннего возраста (до 3лет) в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении

День: 1

завтрак: 01.04.2026г(от 1 года до 3 лет)

№ блюд по сборнику 2 022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	150	6,40	8,01	18,42	182,00
ТК№1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	Чай с сахаром	180	0,06	0,17	8,60	39,43
масса порций		370				
Итого БЖУ:			8,82	15,67	41,91	
Итого:						357,43

2-й завтрак:

ТК№ 27	плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	18,35	72,88
масса порций		100				
Итого БЖУ:			0,40	0,40	18,35	
Итого:						72,88

обед:

ТК№32	суп- лапша домашняя	150	1,19	2,74	6,44	55,22
ТК№14	плов из птицы (куриное филе)	150	9,66	11,20	32,20	280,10
ТК№28	икра кабачковая	30	0,44	1,00	5,77	27,41
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№20	чай каркаде с сахаром	150	0,08	0,00	4,86	20,60
масса порций		520				
Итого БЖУ:			14,21	15,36	66,05	
Итого:						463,87

полдник:

ТТК№36	сырники из творога	70	9,17	6,67	10,02	138,00
ТК№21	какао с молоком	150	3,06	2,70	9,38	79,70
масса порций		220				
Итого БЖУ:			12,23	9,37	19,40	
Итого:						217,70
Итого за день:		1210	35,66	40,80	145,71	1111,88

День 2

завтрак:

№ блюд по сборнику 2 022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	150	5,20	7,04	19,14	182,30
ТК№37	бутерброд с павидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№17	Чай с лимоном	150	0,09	0,14	10,51	42,90
масса порций		350				
Итого БЖУ:			7,68	8,08	57,68	
Итого:						352,20

2-й завтрак:

ТК№ 38	соки овощные, фруктовые ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,00
масса порций		150				
Итого БЖУ:			0,75	0,00	15,15	
Итого:						63,00

обед:

ТК№30	борщ с картофелем	150	1,24	3,00	8,10	69,00
ТТК№4	Пельмени отборные п/ф	150	17,31	7,60	31,30	262,65
ТК№39	сметана	20	0,50	4,00	0,68	41,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,07	24,00	99,00
масса порций		510				
Итого БЖУ:			22,38	15,09	80,86	
Итого:						552,39

полдник:

ТТК№1	блин с начинкой (клубничным джемом)	50	2,00	3,50	15,50	95,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	150	3,20	2,24	9,00	84,23
масса порций		200				
Итого БЖУ:			5,20	5,74	24,50	
Итого:						191,17
Итого за день:		1210	36,01	28,91	178,19	1158,76

День 3

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№4	каша жидкая молочная манная	150	4,50	6,33	23,40	168,00
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ТК№20	чай каркаде с сахаром	150	0,08	0,00	4,86	20,60
масса порций		350				
Итого БЖУ:			10,38	14,63	43,09	
Итого:						345,60

2-й завтрак:

ТК№ 27	плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
масса порций		100				
Итого БЖУ:			1,50	0,50	21,00	
Итого:						96,00

обед:

ТК№31	суп крестьянский с крупой	150	0,88	3,00	3,66	45,00
ТК№15	печень по- строгоновски	50	5,53	4,17	6,30	110,44
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	30	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№10	Макароны отварные	110	4,14	4,11	25,50	146,50
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№44	кисель фруктовый	150	1,02	0,00	21,77	91,14
масса порций		530				
Итого БЖУ:			14,81	11,80	74,91	
Итого:						515,22

полдник:

ТК№49	вафли	50	1,90	5,13	40,10	247,80
ТК№41	снежек	180	4,67	4,05	6,48	85,86
масса порций		230				
Итого БЖУ:			6,57	9,18	46,58	
Итого:						333,66
Итого за день:		1210	33,26	36,11	185,58	1290,48

День 4

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№5	каша жидкая молочная пшенная	150	5,55	10,62	27,00	168,50
ТК№1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	Чай с сахаром	180	0,06	0,17	8,60	39,43
масса порций		370				
Итого БЖУ:			7,97	18,28	50,49	
Итого:						343,93

2-й завтрак:

ТК№ 38	соки овощные, фруктовые ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,00
масса порций		150				
Итого БЖУ:			0,75	0,00	15,15	
Итого:						63,00

обед:

ТК№34	суп картофельный с горохом	150	3,30	3,20	9,96	88,50
ТТК№2	Котлеты домашние "Люкс" п/ф	50	2,95	6,00	7,31	110,00
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	110	2,70	7,40	29,04	180,40
ТК№28	икра кабачковая	30	0,44	1,00	5,77	27,41
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,07	24,00	99,00
масса порций		530				
Итого БЖУ:			12,72	18,09	92,86	
Итого:						585,85

полдник:

ТК№49	печенье	40	3,75	4,90	37,20	208,50
ТК№48	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТК№21	какао с молоком	150	3,06	2,70	9,38	79,70
масса порций		230				
Итого БЖУ:			11,91	12,20	46,88	
Итого:						351,20
Итого за день:		1280	33,35	48,57	205,38	1343,98

День 5

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	150	6,40	8,90	19,80	183,90
ТК№37	бутерброд с павидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№18	Чай с сахаром	160	0,05	0,15	7,64	35,05
масса порций		360				
Итого БЖУ:			8,84	9,95	55,47	
Итого:						345,95

2-й завтрак:

ТК№ 27	плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	18,35	72,88
масса порций		100				
Итого БЖУ:			0,40	0,40	18,35	
Итого:						72,88

обед:

ТК№33	рассольник	150	0,98	1,55	6,78	63,00
ТК№42	Картофельное пюре	110	3,60	4,80	20,45	137,25
ТК№43	раба тушеная в томатном соусе	50	4,62	2,62	2,18	50,00
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	30	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№17	Чай с лимоном	150	0,09	0,14	10,51	42,90
масса порций		530				
Итого БЖУ:			12,53	9,63	57,60	
Итого:						415,29

полдник:

ТТК№1	блин с начинкой (со сгущенкой)	50	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	150	3,20	2,24	9,00	84,23
масса порций		200				
Итого БЖУ:			7,20	9,24	40,00	
Итого:						286,17
Итого за день:		1190	28,97	29,22	171,42	1120,29

День 6

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№6	каша вязкая молочная из пшена и риса" Дружба"	150	5,15	8,42	19,10	54,89
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ТК№17	Чай с лимоном	150	0,09	0,14	10,51	42,90
масса порций		350				
Итого БЖУ:			11,04	16,86	44,44	
Итого:						254,79

2-й завтрак:

ТК№ 38	соки овощные, фруктовые ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,00
масса порций		150				
Итого БЖУ:			0,75	0,00	15,15	
Итого:						63,00

обед:

ТК№47	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,28	3,60	1,85	63,00
ТК№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	50	5,58	8,30	5,25	133,75
ТК№10	Макароны отварные	110	4,14	4,11	25,50	146,50
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	30	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№44	кисель фруктовый	150	1,02	0,00	21,77	91,14
масса порций		530				
Итого БЖУ:			15,26	16,53	72,05	
Итого:						556,53

полдник:

ТК№45	булочка сдобная	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№41	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,80
масса порций		230				
Итого БЖУ:			7,61	5,40	35,59	
Итого:						218,80
Итого за день:		1260	34,66	38,79	167,23	1083,12

День 7

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТКК№8	каша жидкая молочная гречневая	150	5,85	8,49	18,89	183,00
ТКК№1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ТКК№18	Чай с сахаром	180	0,06	0,17	8,60	39,43
масса порций		370				
Итого БЖУ:			8,27	16,15	42,38	
Итого:						358,43

2-й завтрак:

ТКК№ 27	плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	18,35	72,88
масса порций		100				
Итого БЖУ:			0,40	0,40	18,35	
Итого:						72,88

обед:

ТКК№35	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,70	10,32	70,50
ТТКК№3	тефтеля	50	7,45	4,15	4,80	86,50
ТКК№24	соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93
ТКК№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	110	4,10	1,68	17,58	142,85
ТКК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	30	0,40	0,10	0,90	41,60
ТКК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТКК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТКК№40	компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,07	24,00	99,00
масса порций		560				
Итого БЖУ:			17,89	8,93	77,05	
Итого:						542,92

полдник:

ТТКК№36	сырники из творога	70	9,17	6,67	10,02	138,00
ТКК№22	Кофейный напиток с молоком	150	3,20	2,24	9,00	84,23
масса порций		220				
Итого БЖУ:			12,37	8,91	19,02	
Итого:						234,17
Итого за день:		1250	38,93	34,39	156,80	1208,40

День 8

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№46	омлет натуральный	155	15,64	23,62	2,82	284,64
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	45	5,22	7,47	13,34	141,30
ТК№17	Чай с лимоном	150	0,09	0,14	10,51	42,90
масса порций		350				
Итого БЖУ:			20,95	31,23	26,67	
Итого:						468,84

2-й завтрак:

ТК№ 27	плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
масса порций		100				
Итого БЖУ:			1,50	0,50	21,00	
Итого:						96,00

обед:

ТК№30	борщ с картофелем	150	1,24	3,00	8,10	69,00
ТК№42	Картофельное пюре	110	3,60	4,80	20,45	137,25
ТК№43	раба тушеная в томатном соусе	50	4,62	2,62	2,18	50,00
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	30	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,07	24,00	99,00
масса порций		530				
Итого БЖУ:			13,19	11,01	72,41	
Итого:						477,39

полдник:

ТК№45	булочка сдобная	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№41	снежек	180	4,67	4,05	6,48	95,60
масса порций		230				
Итого БЖУ:			7,06	4,95	34,51	
Итого:						222,60
Итого за день:		1210	42,70	47,69	154,59	1264,83

День 9

Сезон:зимне - весенний

№ блюд по сборнику 2 022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	150	6,40	8,01	18,42	182,00
ТК№37	бутерброд с павидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№18	Чай с сахаром	160	0,05	0,15	7,64	35,05
масса порций		360				
Итого БЖУ:			8,84	9,06	54,09	
Итого:						344,05
	2-й завтрак:					
ТК№ 38	соки овощные, фруктовые ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,00
масса порций		150				
Итого БЖУ:			0,75	0,00	15,15	
Итого:						63,00
	обед:					
ТК№47	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,28	3,60	1,85	63,00
ТТК№2	Котлеты домашние "Люкс" п/ф	50	2,95	6,00	7,31	110,00
ТК№10	Макароны отварные	110	4,14	4,11	25,50	146,50
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	30	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№20	чай каркаде с сахаром	150	0,08	0,00	4,86	20,60
масса порций		530				
Итого БЖУ:			11,69	14,23	57,20	
Итого:						462,24
	полдник:					
ТТК№1	блин с начинкой (клубничным джемом)	50	2,00	3,50	15,50	95,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	150	3,20	2,24	9,00	84,23
масса порций		200				
Итого БЖУ:			5,20	5,74	24,50	
Итого:						191,17
Итого за день:		1240	26,48	29,03	150,94	1060,46

День 10

завтрак:

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	150	5,20	7,04	19,14	182,30
ТК№1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№17	Чай с лимоном	180	0,11	0,17	12,61	51,34
масса порций		370				
Итого БЖУ:			7,67	14,70	46,64	
Итого:						369,64

2-й завтрак:

ТК№ 27	плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	18,35	72,88
масса порций		100				
Итого БЖУ:			0,40	0,40	18,35	
Итого:						72,88

обед:

ТК№32	суп- лапша домашняя	150	1,19	2,74	6,44	55,22
ТТК№3	тефтеля	50	7,45	4,15	4,80	86,50
ТК№24	соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	110	2,70	7,40	29,04	180,40
ТК№28	икра кабачковая	30	0,44	1,00	5,77	27,41
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,94	47,46
ТК№26	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,07	24,00	99,00
масса порций		560				
Итого БЖУ:			16,10	16,59	89,50	
Итого:						551,00

полдник:

ТК№49	вафли	40	1,90	5,13	40,10	247,80
ТК№48	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТК№21	какао с молоком	150	3,06	2,70	9,38	79,70
масса порций		230				
Итого БЖУ:			10,06	12,43	49,78	
Итого:						390,50
Итого за день:		1260	34,23	44,12	204,27	1384,02

Технолог  ***Кувшинова А.С.***

Повар