Согласованно: Директор _____
«_____» _____2026г

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

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении

День: 1

завтрак: 01.04.2026г (от 3 до 7 лет)

№ 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№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	180	7,65	9,61	22,11	218,40
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		400				
Итого БЖУ:			10,07	17,27	45,60	
Итого:						393,83

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	180	1,42	2,29	7,73	66,30
ТК№14	плов из птицы (куриное филе)	150	9,66	11,20	32,20	280,10
ТК№28	икра кабачковая	50	0,74	1,66	9,62	45,69
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№20	чай каркаде с сахаром	180	0,90	0,00	5,83	24,70
масса порций		620				
Итого БЖУ:			16,98	15,78	80,55	
Итого:						537,60

полдник:

ТТК№36	сырники из творога	60	9,17	6,67	10,02	138,00
ТК№21	какао с молоком	200	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		260				
Итого БЖУ:			13,25	10,21	22,52	
Итого:						244,20
Итого за день:		1380	40,70	43,66	167,02	1248,51

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	180	6,30	8,45	23,00	218,74
ТК№37	бутерброд с павидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№17	Чай с лимоном	180	0,11	0,17	12,61	51,43
масса порций		410				
Итого БЖУ:			8,80	9,52	63,64	
Итого:						397,17

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	180	1,50	3,60	9,70	82,80
ТТК№4	Пельмени отборные п/ф	180	20,77	9,08	37,60	315,18
ТК№39	сметана	20	0,50	4,00	0,68	41,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80
масса порций		620				
Итого БЖУ:			27,62	17,40	101,95	
Итого:						678,79

полдник:

ТТК№1	блин с начинкой (клубничным джемом)	70	2,85	4,90	21,70	133,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	180	3,83	2,70	10,75	101,10
масса порций		250				
Итого БЖУ:			6,68	7,60	32,45	
Итого:						246,04
Итого за день:		1430	43,85	34,52	213,19	1385,00

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	180	5,40	7,60	28,08	201,60
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	45	5,22	7,47	13,34	141,30
ТК№20	чай каркаде с сахаром	180	0,90	0,00	5,83	24,70
масса порций		405				
Итого БЖУ:			11,52	15,07	47,25	
Итого:						367,60

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	180	1,06	3,55	4,40	54,00
ТК№15	печень по- строгоновски	70	7,74	5,84	8,80	154,61
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	50	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№10	Макароны отварные	130	4,90	4,50	30,10	173,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№44	кисель фруктовый	180	1,22	0,00	26,12	109,40
масса порций		670				
Итого БЖУ:			19,58	14,62	95,49	
Итого:						653,62

полдник:

ТК№49	вафли	70	1,90	5,13	40,10	247,80
ТК№41	снежек	180	4,67	4,05	6,48	85,86
масса порций		250				
Итого БЖУ:			6,57	9,18	46,58	
Итого:						333,66
Итого за день:		1425	39,17	39,37	210,32	1450,88

День 4

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№5	каша жидкая молочная пшенная	180	6,60	12,75	32,40	202,20
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	51,43
масса порций		400				
Итого БЖУ:			9,07	20,41	59,90	
Итого:						389,63

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	180	3,96	3,80	11,90	106,20
ТТК№2	Котлеты домашние "Люкс" п/ф	70	4,13	8,40	10,23	154,00
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	130	3,20	8,80	34,32	213,20
ТК№28	икра кабачковая	50	0,74	1,66	9,62	45,69
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80
масса порций		670				
Итого БЖУ:			16,88	23,38	120,04	
Итого:						758,70

полдник:

ТК№49	печенье	50	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	180	3,70	3,19	11,25	95,60
масса порций		270				
Итого БЖУ:			12,55	12,69	48,75	
Итого:						367,10
Итого за день:		1490	39,25	56,48	243,84	1578,43

День 5

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№9	суп молочный с макаронными изделиями	180	7,66	11,00	23,74	220,68
ТК№37	бутерброд с павидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№18	Чай с сахаром	180	0,06	0,17	8,60	39,43
масса порций		410				
Итого БЖУ:			10,11	12,07	60,37	
Итого:						387,11

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	180	1,17	1,85	8,14	75,60
ТК№42	Картофельное пюре	130	3,67	5,76	24,53	164,70
ТК№43	раба тушеная в томатном соусе	70	6,80	3,67	3,05	70,00
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	50	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№17	Чай с лимоном	180	0,11	0,17	12,61	51,43
масса порций		670				
Итого БЖУ:			16,41	12,18	74,40	
Итого:						524,14

полдник:

ТТК№1	блин с начинкой (со сгущенкой)	70	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	180	3,83	2,70	10,75	101,10
масса порций		250				
Итого БЖУ:			7,83	9,70	41,75	
Итого:						303,04
Итого за день:		1430	34,75	34,35	194,87	1287,17

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"	180	6,18	10,10	22,90	65,87
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	45	5,22	7,47	13,34	141,30
ТК№17	Чай с лимоном	180	0,11	0,17	12,61	51,43
масса порций		405				
Итого БЖУ:			11,51	17,74	48,85	
Итого:						258,60

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	180	1,28	3,60	1,85	63,00
ТК№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	70	7,81	11,60	7,35	187,25
ТК№10	Макароны отварные	130	4,90	4,50	30,10	173,20
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	50	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№44	кисель фруктовый	180	1,22	0,00	26,12	109,40
масса порций		670				
Итого БЖУ:			19,87	20,43	91,49	
Итого:						695,26

полдник:

ТК№45	булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	347,00
ТК№41	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,80
масса порций		280				
Итого БЖУ:			14,15	13,95	63,95	
Итого:						438,80
Итого за день:		1505	46,28	52,12	219,44	1455,66

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	
ТКN№8	каша жидкая молочная гречневая	180	7,02	10,19	22,67	219,60
ТКN№1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ТКN№18	Чай с сахаром	180	0,06	0,17	8,60	39,43
масса порций		400				
Итого БЖУ:			9,44	17,85	46,16	
Итого:						395,03

2-й завтрак:

ТКN№ 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:

ТКN№35	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,10	12,40	84,60
ТТКN№3	тефтеля	70	10,43	5,81	6,72	121,11
ТКN№24	соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
ТКN№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	130	4,84	1,97	20,78	168,82
ТКN№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	50	0,40	0,10	0,90	41,60
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТКN№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТКN№40	компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80
масса порций		720				
Итого БЖУ:			24,11	12,05	99,22	
Итого:						692,29

полдник:

ТТКN№36	с' ірники из творога	70	9,17	6,67	10,02	138,00
ТКN№22	Кофейный напиток с молоком	180	3,83	2,70	10,75	101,10
масса порций		250				
Итого БЖУ:			13,00	9,37	20,77	
Итого:						251,04
Итого за день:		1470	46,95	39,67	184,50	1411,24

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	200	0,12	0,19	14,01	57,14
масса порций		400				
Итого БЖУ:			20,98	31,28	30,17	
Итого:						483,08

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	180	1,50	3,60	9,70	82,80
ТК№42	Картофельное пюре	130	3,67	5,76	24,53	164,70
ТК№43	раба тушеная в томатном соусе	70	6,80	3,67	3,05	70,00
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	50	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80
масса порций		670				
Итого БЖУ:			17,22	13,85	92,15	
Итого:						598,71

полдник:

ТК№45	булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	247,80
ТК№41	снежек	180	4,67	4,05	6,48	95,60
масса порций		280				
Итого БЖУ:			13,60	13,50	62,87	
Итого:						343,40
Итого за день:		1450	53,30	59,13	206,19	1521,19

День 9

Сезон:зимне - весенний

№ 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№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	180	7,65	9,61	22,11	218,40
ТК№37	бутерброд с павидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00
ТК№18	Чай с сахаром	180	0,06	0,17	8,60	39,43
масса порций		410				
Итого БЖУ:			10,10	10,68	58,74	
Итого:						384,83
	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	180	1,28	3,60	1,85	63,00
ТТК№2	Котлеты домашние "Люкс" п/ф	70	4,13	8,40	10,23	154,00
ТК№10	Макароны отварные	130	4,90	4,50	30,10	173,20
ТК№29	овощи сезонные (огурец, помидор, огурец соленый, капуста квашенная)	50	0,40	0,10	0,90	41,60
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№20	чай каркаде с сахаром	180	0,90	0,00	5,83	24,70
масса порций		670				
Итого БЖУ:			15,87	17,23	74,08	
Итого:						577,31
	полдник:					
ТТК№1	блин с начинкой (клубничным джемом)	70	2,85	4,90	21,70	133,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	180	3,83	2,70	10,75	101,10
масса порций		250				
Итого БЖУ:			6,68	7,60	32,45	
Итого:						246,04
Итого за день:		1480	33,40	35,51	180,42	1271,18

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	180	6,30	8,45	23,00	218,74
ТК№1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№19	Чай с молоком	180	1,37	1,22	11,14	54,90
масса порций		400				
Итого БЖУ:			10,03	17,16	49,03	
Итого:						409,64

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	180	1,42	2,29	7,73	66,30
ТТК№3	тефтеля	70	10,43	5,81	6,72	121,11
ТК№24	соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	130	3,20	8,80	34,32	213,20
ТК№28	икра кабачковая	50	0,74	1,66	9,62	45,69
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№26	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
ТК№40	компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80
масса порций		720				
Итого БЖУ:			22,29	20,63	116,81	
Итого:						722,46

полдник:

ТК№49	вафли	70	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	180	3,70	3,19	11,25	95,60
масса порций		290				
Итого БЖУ:			10,70	12,92	51,65	
Итого:						406,40
Итого за день:		1510	43,42	51,11	235,84	1611,38

Технолог  ***Кувшинова А.С.***

Повар