"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 145 "

_____ Малова Т.М.
подпись расшифровка

"29" июля 2026год

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

_____ Кузнецов О.В.

"29" июля 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г. (под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А), Технологических карт (ТТК) АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№229	Омлет натуральный	150	10,60	17,50	9,80	208,00
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	**345**	**14,85**	**26,51**	**36,19**	**412,45**
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	Итого:	**125**	**0,10**	**0,00**	**14,50**	**56,25**
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,52
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00
ТТК	Гуляш из отварного мяса	30/30	15,40	12,40	3,96	189,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**550**	**29,00**	**22,97**	**90,53**	**685,52**
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90	103,20
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**370**	**9,97**	**14,77**	**76,78**	**485,6**
	ВСЕГО	**1390**	**53,92**	**64,25**	**218,00**	**1639,82**
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша кукурузная молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,00
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	**350**	**10,19**	**11,69**	**47,64**	**338,00**
Второй завтрак						
ТТК	Молочный коктейль фасованный	200	5,80	4,00	18,80	134,00
	Итого:	**200**	**5,80**	**4,00**	**18,80**	**134,00**
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	140/5	16,80	10,99	33,61	295,50
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**522**	**21,02**	**17,55**	**70,58**	**519,67**
Полдник						
№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**370**	**16,40**	**12,93**	**86,50**	**509,90**
	ВСЕГО	**1442**	**53,41**	**46,17**	**276,84**	**1501,57**

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	**360**	**12,19**	**17,63**	**48,96**	**402,87**
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**10,30**	**47,00**
Обед						
№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№86	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55,00
ТТК	Куриное филе, тушёное с капустой	150	15,90	7,80	13,20	212,70
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**520**	**21,12**	**12,97**	**53,59**	**443,30**
Полдник						
№ 227	Яйцо вареное	30	3,18	2,88	0,18	39,38
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**380**	**17,79**	**10,42**	**65,94**	**428,43**
	ВСЕГО	**1360**	**51,50**	**43,40**	**178,79**	**1321,60**

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	**350**	**9,43**	**14,57**	**46,51**	**354,06**
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	**125**	**0,00**	**0,00**	**22,40**	**89,60**
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	40	0,66	2,98	4,10	45,51
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40
№ 327	Суфле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**557**	**17,45**	**20,61**	**55,60**	**490,51**
Полдник						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**325**	**24,40**	**15,15**	**50,10**	**446,90**
	ВСЕГО	**1357**	**51,28**	**50,33**	**184,61**	**1381,07**

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
	Итого:	**360**	**10,34**	**15,64**	**46,44**	**366,06**
Второй завтрак						
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№ 95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	10,10	12,40	11,78	168,00
ТТК	Пюре гороховое	120	10,35	5,35	27,35	199,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**555**	**29,03**	**23,61**	**79,53**	**618,10**
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**335**	**15,72**	**8,46**	**63,52**	**392,25**
	ВСЕГО	**1450**	**60,89**	**45,09**	**199,09**	**1483,41**

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	**350**	**10,12**	**18,52**	**46,55**	**393,21**
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	Итого:	**125**	**0,10**	**0,00**	**14,50**	**56,25**
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,52
№99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/7	2,95	2,99	5,49	57,00
ТТК	Плов из мяса	150	14,80	14,43	21,70	277,00
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**527**	**20,57**	**20,32**	**62,85**	**514,52**
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
ТТК	Овощи тушеные	120	3,00	4,11	11,70	100,80
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**360**	**9,28**	**7,02**	**79,52**	**426,12**
	ВСЕГО	**1362**	**40,07**	**45,86**	**203,42**	**1390,10**

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)			
..			Пищевые вещества

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
	Завтрак					
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	**360**	**13,06**	**18,24**	**47,05**	**404,96**
	Второй завтрак					
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**10,30**	**47,00**
	Обед					
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	40	0,66	2,98	4,10	45,51
№ 82	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	5/150/7	3,60	5,06	10,50	105,80
№299	Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным	60/5	9,32	9,48	9,64	164,20
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**562**	**22,80**	**22,72**	**82,75**	**634,11**
	Полдник					
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№419	Молоко кипяченое	150	5,00	5,80	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**345**	**21,70**	**19,30**	**59,40**	**495,60**
	ВСЕГО	**1367**	**57,96**	**60,66**	**184,58**	**1581,67**

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
	Итого:	**350**	**7,36**	**12,35**	**45,46**	**320,01**
	Второй завтрак					
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	**125**	**0,00**	**0,00**	**22,40**	**89,60**
	Обед					
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с мясом	150	11,10	8,24	26,00	221,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**527**	**15,39**	**12,54**	**68,46**	**448,60**
	Полдник					
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00
№218	Макароные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**335**	**16,60**	**9,03**	**59,04**	**383,05**
	ВСЕГО	**1337**	**39,35**	**43,45**	**195,36**	**1261,26**

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

	Завтрак					
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша пшенная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	**360**	**13,00**	**17,97**	**49,16**	**410,15**
	Второй завтрак					
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**10,30**	**47,00**
	Обед					
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№ 95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	17,80	182,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**535**	**19,15**	**15,20**	**58,60**	**456,10**
	Полдник					
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**325**	**20,36**	**11,91**	**47,90**	**404,00**
	ВСЕГО	**1320**	**52,91**	**45,48**	**185,96**	**1317,25**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	**350**	**9,41**	**14,52**	**47,85**	**359,01**
	Второй завтрак					
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**
	Обед					
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№87	Суп картофельный с бобовыми с мясом	5/150	5,69	4,50	9,79	81,00
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	11,45	9,60	13,90	178,10
№218	Макароные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**550**	**24,52**	**18,26**	**79,69**	**552,70**
	Полдник					
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	**335**	**13,20**	**7,13**	**51,63**	**334,25**
	ВСЕГО	**1435,00**	**52,93**	**44,91**	**188,77**	**1352,96**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**13820,00**	**514,24**	**489,61**	**2015,42**	**14230,71**
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	**1382**	**51,42**	**48,96**	**201,54**	**1423,07**