Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад №332 «Березка»

_____Н.С.Козина

Приказ от 01.09.2026 №115

10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет
в МАДОУ «Детский сад №332 «Березка»

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	180/5	3,4	4,9	16,2	123	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
	Итого	465	14,6	17,2	57,5	443	1,7
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,2	3,5	6,1	61	13,2
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	630	29,2	8,6	81,7	520	22,5
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/25	9,0	7,4	69,4	378	0,8
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	400	11,9	7,9	116,2	524	4,4
	ВСЕГО	**1595**	**48,4**	**53,3**	**164,5**	**1110**	**25,0**

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	180/5	2,0	3,5	19,4	117	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	400	7,6	14,4	47,6	352	1,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
80	Суп "Кудрявый" со сметаной	200/6,4	4,09	5,31	15,69	126,88	13,22
286	Тефтели мясные	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
199/2015	Пюре гороховое	130	13,6	5,2	22,2	206	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	706	32,6	24,4	112,3	801	22,1
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	350	16,5	15,2	69,7	481	2,8
	ВСЕГО	**1536**	**54,6**	**56,3**	**291,9**	**1771**	**28,7**

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	180/5	5.6	6,8	19,5	189	1,6
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	400	4,7	16,8	46,2	406	2,8
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	180/5	2,1	4,2	9,4	81	7,4
308	Фрикадельки из цыплят	80	12,1	9,3	7,8	196	0,4
317	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,9	146	0,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	645	24,7	18,5	93,7	668	8,2
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	70	9,7	3,6	6,6	97	0,3
321	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	19,5	119	15,7
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	50	0,3	3,0	5,0	43	21,5
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	15,5	11,3	63,5	405	41,1
	ВСЕГО	**1600**	**47,9**	**49,1**	**214,4**	**1558**	**53,1**

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
306/2015	Горошек зелёный консервированный	20	0,7	0,0	1,3	8	2,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	19,8	24,2	45,1	475	4,0
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/5	1,3	3,2	15,0	120	6,8
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	635	23,5	12,5	68,7	506	41,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32	0,0
	Итого	285	14,9	10,9	23,3	250	0,2
	ВСЕГО	**1420**	**60,7**	**49,8**	**152,9**	**1325**	**46,4**

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	180/5	4,1	4,4	22,8	148	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	410	13,3	16,1	50,9	402	1,5
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	70	11,3	10,4	11,8	186	0,6
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,1	34,2	213	0,0
71/2015	Огурцы свежие/соленые (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	745	27,4	19,9	114,5	747	9,9
	Уплотнённый полдник						
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32	0,0
	Итого	467	8,9	11,7	48,0	377	10,9
	ВСЕГО	**1722**	**52,0**	**50,0**	**229,3**	**1620**	**23,2**

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	385	21,4	31,5	43,6	543	1,7
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	180	4,0	3,8	11,8	97	4,2
206	Макаронный изделия отварные с сыром	200	11,2	10,1	34,2	179	0,1
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	630	20,4	14,9	105,6	544	11,3
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога с джемом	150/25	27,6	21,5	56,7	521	0,6
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	355	30,3	23,8	69,0	602	1,8
	ВСЕГО	**1265**	**56,9**	**72,3**	**199,4**	**1322**	**15,5**

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	180/5	2,9	3,5	18,4	117	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	415	7,8	10,0	59,4	360	1,7
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	180/5	2,1	4,2	9,4	81	7,4
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
71/2015	Огурцы свежие/соленые (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	630	18,4	11,5	91,4	539	17,4
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	70	11,1	3,2	2,2	82	0,3
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	352	16,6	5,2	53,0	324	0,6
	ВСЕГО	**1497**	**58,8**	**50,5**	**203,9**	**1500**	**20,4**

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	13,5	8,9	46,5	320	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	180/25	6.3	0,7	35,6	175	3,6
304	Плов из птицы (цыплята)	200	19,3	16,2	34	359	0,96
399	Компот из яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	655	24,6	18,0	125,7	789	6,1
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	10,6	3,4	7,2	102	2,3
321	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	19,5	119	15,7
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	50	0,3	3,0	5,0	43	21,5
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	462	15,7	11,2	57,2	379	42,3
	ВСЕГО	**1672**	**56,8**	**40,6**	**240,4**	**1567**	**50,7**

плов

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	180/5	5.6	6,8	19,5	189	1,6
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	410	8,4	17,7	46,2	427	2,9
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	50	0,8	3,0	3,3	43	4,3
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	3,5	6,1	61	13,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	630	19,2	18,9	75,9	555	21,3
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	70	11,3	10,4	11,8	186	0,6
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	425	15,2	16,6	47,0	399	13,0
	ВСЕГО	**1565**	**45,6**	**55,8**	**186,7**	**1485**	**38,0**

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	180/5	8,1	8,5	31,5	236	1,62
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	400	12,8	18,5	58,2	453	2,8
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
84	Суп картофельный	180	5,4	2,3	10,3	95	8,1
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	620	23,6	21,7	83,4	637	59,6
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0	32	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	380	30,2	20,6	59,9	547	0,6
	ВСЕГО	**1500**	**69,4**	**63,3**	**219,1**	**1741**	**64,0**
	Общее	**15372**	**551,0**	**541,0**	**2102,4**	**14999**	**365,0**
	среднее в день	**1537**	**55,1**	**54,1**	**210,2**	**1500**	**36,5**

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.