



**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения "Детский сад № 7
«Радость моя» города Сафоново
Смоленской области**

Примерное десятидневное меню МБДОУ "Детский сад № 7 «Радость моя» города Сафоново Смоленской области разработано на основе

- Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, ООО Фирма «Партнер», издание восьмое, переизданное и дополненное, Ч.1, Ч.2., Уфа, 2025г

Сафоново 2025

День: первый Неделя: первая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№ 302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	150/3	6,0	6,8	25,6	192,85	№192
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			7,7	10,32	42,1	298,71	
	Второй завтрак						
№418	Напиток из сока плодового	150	0,7	-	14,35	60,0	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
			2,95	2,94	36,67	185,1	
	Обед						
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,3	2,7	12,1	89,0	№61
№ 492	Плов с курицей	160	15,3	18,4	27,2	341,0	№ 138
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111,0	№ 310
			21,08	21,56	77,12	598,9	
	Ужин						
№ 71	Винегрет овощной	150	1,88	3,75	11,25	93,75	№ 42
№396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,08	2,08	15,91	88,33	№ 305
№ 209	Яйцо вареное	1	4,8	4,4	0,2	59,0	№ 10.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			11,66	10,67	43,7	328,88	
	ИТОГО за день:		43,39	45,49	199,59	1411,59	

День: первый

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	8,0	10,0	34,22	265,55	№192
№ 392	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,11	35,55	№300
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			10,52	14,45	57,87	412,4	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	200	0,9	-	19,13	80,0	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
			3,15	2,94	41,45	205,1	
Обед							
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,1	119,0	№61
№ 492	Плов с курицей	210	20,1	24,2	35,6	448,0	№ 138
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	30,88	123,33	№ 310
			27,74	28,38	95,94	767,53	
Ужин							
№ 71	Винегрет овощной	150	1,88	3,75	11,25	93,75	№ 42
№396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,5	2,5	19,1	106,0	№ 305
№ 209	Яйцо вареное	1	4,8	4,4	0,2	59,0	№ 10.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			12,08	11,09	46,89	346,55	
ИТОГО за день:			53,49	56,86	242,15	1731,58	

День: второй Неделя: первая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 205	Каша манная молочная жидкая	150	4,6	7,18	22,71	175,71	№ 311
№ 397	Какао с молоком	150	2,92	2,83	11,66	82,5	№ 306
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			9,14	13,53	44,07	337,41	
Второй завтрак							
№ 645	Кефир	150/8	4,25	4,66	14,0	116,66	№ 298
			4,25	4,66	14,0	116,66	
Обед							
№ 138	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	70,0	№ 63
№ 534(3)	Капуста тушеная	120	2,7	3,8	11,1	95,0	№ 148
№ 451	Котлеты, биточки, шницели	60	5,64	5,88	7,56	106,8	№ 99
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111,0	№ 310
			12,42	11,64	68,08	440,7	
Ужин							
№ 366	Запеканка из творога	140/10	25,2	18,2	28,3	381,0	№ 239
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			26,86	18,4	44,76	456,86	
ИТОГО за день:			52,67	48,23	170,91	1351,63	

День: третий Неделя: первая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,28	6,96	29,35	199,28	№ 191
№395	Кофейный напиток на молоке	150	2,16	2,08	12,41	75,0	№ 304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
№ 366	Сыр (порциями)	9	2,4	2,4	-	31,5	№1.4
			10,46	14,96	51,46	384,98	
Второй завтрак							
№ 385	Кисель из сока плодового	180	0,3	-	21,0	122,0	№ 330
			0,3	-	21,0	122,0	
Обед							
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,7	5,3	62,0	№ 55
№ 520(3)	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,0	113,0	№ 146
№ 394	Тефтели рыбные	60	8,7	8,1	10,65	151,5	№ 87
№70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы соленые)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 699	Напиток лимонный	150	0,1	-	15,25	59,17	№ 313
			14,74	16,01	58,35	449,87	
Ужин							
№ 64	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,5	3,5	2,5	43,0	№ 25
№ 216	Омлет на натуральный	130	12,6	19,3	2,3	233,0	№ 234
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			16,08	23,24	27,94	390,46	
	ИТОГО за день:		41,58	54,21	107,29	1347,31	

День: третий Неделя: первая
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,77	8,0	39,11	254,4	№ 191
№395	Кофейный напиток на молоке	180	2,6	2,5	14,9	90,0	№ 304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
№ 366	Сыр (порциями)	14	3,71	3,71	-	49,0	№1.4
			14,5	18,66	54,06	504,7	
Второй завтрак							
№ 385	Кисель из сока плодового	200	0,3	-	23,3	135,55	№ 330
			0,3	-	23,3	135,55	
Обед							
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,0	7,0	83,0	№ 55
№ 520(3)	Картофельное пюре	120	3,0	4,8	20,0	141,0	№ 146
№ 394	Тефтели рыбные	80	11,68	10,88	14,72	206,4	№ 87
№70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы соленые)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 699	Напиток лимонный	200	0,1	-	20,33	78,88	№ 313
			19,38	21,21	76,54	592,78	
Ужин							
№ 64	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,8	4,9	3,8	65,0	№ 25
№ 216	Омлет на натуральный	150	14,6	21,6	2,6	263,0	№ 234
№ 392	Чай с сахаром	180	0,1	-	8,2	32,0	№300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			18,4	26,94	30,94	447,8	
ИТОГО за день:			52,58	66,81	161,54	1680,83	

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,25	6,96	26,78	196,0	№ 194
№ 397	Какао с молоком	150	2,9	2,83	11,66	82,5	№ 306
№ 6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			9,77	13,31	48,14	357,7	
Второй завтрак							
№ 697	Молоко кипяченое	150	4,33	4,41	6,75	83,33	№ 299
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
			6,58	7,35	29,07	208,43	
Обед							
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,4	3,0	18,6	125,0	№ 65
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,5	5,7	28,3	205,0	№ 183
№ 148	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,7	9,3	1,1	131,0	№ 94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111,0	№ 310
			24,08	18,46	85,82	629,9	
Ужин							
№ 355	Вареники ленивые	140/5	24,6	9,8	19,5	268,0	№ 240
№ 395	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,08	12,41	75,0	№ 304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			28,34	12,08	41,57	392,2	
ИТОГО за день:			68,77	51,2	204,6	1588,23	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,88	8,0	35,77	251,1	№ 194
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99,0	№ 306
№ 6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			12,8	15,85	64,31	461,4	
Второй завтрак							
№ 697	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100,0	№ 299
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
			7,45	8,24	30,42	225,1	
Обед							
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/15	5,7	3,6	24,4	161,0	№ 65
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	140/5	8,3	6,2	36,0	251,0	№ 183
№ 148	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,4	12,1	1,5	169,0	№ 94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,11	30,88	123,33	№ 310
			30,64	22,49	106,14	781,53	
Ужин							
№ 355	Вареники ленивые	180/5	31,6	11,4	25,1	334,0	№ 240
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90,0	№ 304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			35,78	14,1	49,66	473,2	
ИТОГО за день:			86,67	60,68	250,53	1941,23	

День: пятый **Неделя:** первая
Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 311	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	7,82	25,07	195,0	№ 208
№ 397	Какао с молоком	150	2,9	2,83	11,66	82,5	№ 306
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
№ 366	Сыр (порциями)	9	2,4	2,4	-	31,5	№1.4
			12,38	16,57	46,43	388,2	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	150	0,7	-	14,35	60,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,28	0,2	24,01	109,2	
Обед							
№ 110	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,7	71,0	№ 58
№ 332	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4,0	2,6	24,4	142,0	№ 227
№ 388	Котлеты или биточки рыбные	60	9,36	7,08	8,88	138,0	№ 83
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 275	Кисель из повидла	180	0,1	-	31,3	122,0	№ 329
			16,64	13,74	82,3	530,9	
Ужин							
№ 280	Оладьи с молоком сгущенным	75/15	6,9	6,3	37,3	237,0	№ 261
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
			6,98	6,3	37,3	263,0	
ИТОГО за день:			38,28	36,81	190,04	1291,30	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	9,11	33,3	247,77	№ 208
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99,0	№ 306
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
№ 366	Сыр (порциями)	14	3,71	3,71	-	49,0	№1.4
			17,07	20,67	61,84	507,07	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	200	0,9	-	19,1	80,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,48	0,2	28,76	129,2	
Обед							
№ 110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,3	95,0	№ 58
№ 332	Макаронные изделия отварные с маслом	140/5	5,1	4,2	31,1	189,0	№ 227
№ 388	Котлеты или биточки рыбные	80	12,45	9,37	11,88	184,0	№ 83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 275	Кисель из повидла	200	0,1	-	34,77	135,5	№ 329
			21,89	18,95	101,41	680,7	
Ужин							
№ 280	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9,1	8,4	49,9	315,0	№ 261
№ 392	Чай с сахаром	180	0,1	-	8,2	32,0	№300
			9,2	8,4	58,1	347,0	
ИТОГО за день:			50,64	48,22	250,11	1663,97	

День: первый Неделя: вторая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№172	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	7,28	27,1	194,0	№ 209
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			7,27	10,8	43,6	299,86	
Второй завтрак							
№ 385	Кисель из сока плодового	180	0,3	-	21,0	122,0	№ 330
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
			2,55	2,94	43,32	247,1	
Обед							
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,4	3,0	18,6	125,0	№ 65
№ 178	Голубцы ленивые	135	11,34	8,91	10,26	170,1	№ 126
№70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,1	0,9	7,0	№ 7.11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111,0	№ 310
			18,62	12,47	67,58	471,0	
Ужин							
№ 21	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	4,0	2,1	47,0	№ 28
№ 336	Макаронник	110/3	4,5	5,0	28,0	179,0	№ 232
№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,08	12,41	75,0	№ 304
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			10,06	11,52	58,85	388,8	
	ИТОГО за день:		31,23	37,73	213,35	1406,76	

День: первый Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№172	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,11	9,9	20,7	245,0	№ 209
№ 392	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,11	35,55	№300
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			10,63	14,35	44,35	391,85	
Второй завтрак							
№ 385	Кисель из сока плодового	200	0,3	-	23,33	135,5	№ 330
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	2,25
			2,55	2,94	45,65	260,6	
Обед							
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/15	5,7	3,6	24,4	161,0	№ 65
№ 178	Голубцы ленивые	190	16,15	13,61	16,15	259,66	№ 126
№70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,1	0,9	7,0	№ 7.11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,11	30,88	123,33	№ 310
			25,49	17,9	85,69	628,19	
Ужин							
№ 21	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	5,9	3,1	70,0	№ 28
№ 336	Макаронник	125/5	5,1	6,8	31,8	214,0	№ 232
№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90,0	№ 304
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			11,3	15,64	66,14	461,8	
	ИТОГО за день:		49,97	50,83	241,83	1742,44	

День: второй Неделя: вторая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4,9	6,2	30,75	192,85	№ 196
№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,08	12,41	75,0	№ 304
№ 6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			8,68	11,8	52,86	347,05	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	150	0,7	-	14,35	60,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,28	0,2	24,01	109,2	
Обед							
№ 79	Суп крестьянский с крупой	150	3,3	4,7	17,5	129,0	№ 67
№ 436	Жаркое по-домашнему	180	18,0	18,2	16,2	305,0	№ 98
№ 639(3)	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111,0	№ 310
			23,78	23,36	71,52	602,9	
Ужин							
№ 294(1)	Сырники из творога	130/5	27,1	5,2	30,2	279,0	№ 241
№ 394	Чай с молоком и сахаром	150	1,0	1,0	8,41	66,0	№ 301
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			29,68	6,4	48,27	394,2	
ИТОГО за день:			64,42	41,76	196,66	1453,35	

День: второй Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 302	Каша кукурузная молочная вязкая	200	6,55	7,11	41,0	245,5	№ 196
№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90,0	№ 304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное(порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			11,57	14,06	70,44	446,8	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	200	0,9	-	19,1	80,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,48	0,2	28,76	129,2	
Обед							
№ 79	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,4	10,2	92,0	№ 67
№ 436	Жаркое по-домашнему	220	22,0	22,2	19,8	373,0	№ 98
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 639(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,11	30,88	123,33	№ 310
			27,14	27,19	74,24	665,53	
Ужин							
№ 294(1)	Сырники из творога	150/10	31,6	6,3	37,2	335,0	№ 241
№ 394	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55,0	№ 301
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			34,48	7,8	56,96	439,2	
	ИТОГО за день:		75,67	49,25	230,4	1680,73	

День: третий Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ци и	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ IV (1)	Каша из смеси круп молочная жидкая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	№ 211
№ 397	Какао с молоком	150	2,9	2,83	11,66	82,5	№ 306
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			9,18	12,14	42,14	312,45	
Второй завтрак							
№ 385	Кисель из сока плодового	180	0,3	-	21,0	122,0	№ 330
№ 769	Булочка домашняя	50	3,45	5,2	25,2	164,0	№ 290
			3,75	5,2	46,2	268,0	
Обед							
№ 32	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0,6	2,1	4,0	39,0	№ 39
№ 34	Свекольник	150	1,4	2,9	8,9	70,0	№ 70
№ 297	Каша перловая рассыпчатая	110	3,4	2,8	23,2	139,0	№ 184
№ 208	Суфле рыбное	50	8,8	7,5	1,4	109,0	№ 88
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 699	Напиток лимонный	150	0,08	-	15,25	59,16	№ 313
			16,26	15,66	62,77	435,06	
Ужин							
№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	90,0	№ 78
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			4,96	3,3	28,36	165,86	
ИТОГО за день:			34,15	36,3	179,47	1181,37	

День: третий Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ IV (1)	Каша из смеси круп молочная жидкая	200	6,55	7,11	41,0	245,5	№ 211
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99,0	№ 306
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное(порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			12,47	14,96	69,54	455,8	
Второй завтрак							
№ 385	Кисель из сока плодового	200	0,3	-	23,33	135,5	№ 330
№ 769	Булочка домашняя	50	3,45	5,2	25,2	164,0	№ 290
			3,75	5,2	52,28	299,5	
Обед							
№ 32	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,9	3,1	6,0	58,0	№ 39
№ 34	Свекольник	200	1,8	3,9	11,39	94,0	№ 70
№ 297	Каша перловая рассыпчатая	140	4,3	4,5	29,5	186,0	№ 184
№ 208	Суфле рыбное	70	12,3	11,2	2,0	158,0	№ 88
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 699	Напиток лимонный	200	0,1	-	20,33	78,88	№ 313
			21,14	20,08	76,58	594,08	
Ужин							
№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120,0	№ 78
№ 392	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,11	35,55	№300
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			6,08	4,4	34,67	204,75	
ИТОГО за день:			43,44	44,64	233,07	1554,13	

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 104	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,64	6,1	27,21	199,2	№ 193
№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,08	12,41	75,0	№ 304
№ 6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			10,42	11,7	49,32	353,4	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	150	0,7	-	14,35	60,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,28	0,2	24,01	109,2	
Обед							
№ 3	Суп картофельный с клецками	150	1,6	1,6	9,5	61,0	№ 64
№ 297	Каша рисовая рассыпчатая	110/3	2,7	2,8	27,5	151,0	№ 187
№ 178	Оладьи из печени по- кунцевски	50	10,2	7,5	7,4	140,0	№ 128
№ 247	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7,0	№ 7.11
№ 639(3)	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111,0	№ 310
			17,38	12,46	83,12	527,9	
Ужин							
№ 224	Рагу из овощей	115	1,9	8,5	10,4	130,0	№ 158
№ 393	Чай с лимоном	150	0,08	-	7,0	28,33	№ 302
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			4,88	8,94	33,74	246,13	
Итого за день			34,36	33,3	207,14	1298,63	

День: четвертый **Неделя:** вторая
Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 104	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,88	9,11	36,33	274,44	№ 193
№395	Кофейный напиток на молоке	180	2,6	2,5	14,9	90,0	№ 304
№ 6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			13,9	16,06	65,77	475,74	
Второй завтрак							
№418	Напиток из сока плодового	200	0,9	-	19,1	80,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,48	0,2	28,76	129,2	
Обед							
№ 3	Суп картофельный с клецками	200	2,1	2,1	12,7	82,0	№ 64
№ 297	Каша рисовая рассыпчатая	140/5	3,5	4,5	35,0	201,0	№ 187
№ 178	Оладьи из печени по- кунцевски	80	16,3	12,1	11,9	224,0	№ 128
№ 247	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7,0	№ 7.11
№ 639(3)	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,11	30,88	123,33	№ 310
			25,54	19,39	104,74	717,53	
Ужин							
№ 224	Рагу из овощей	130	2,2	9,2	11,8	143,0	№ 158
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	-	8,4	34,0	№ 302
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			5,2	9,64	36,54	264,8	
ИТОГО за день:			46,32	45,29	251,48	1642,82	

День: пятый **Неделя:** вторая
Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 311	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	7,28	27,1	194,0	№ 208
№ 397	Какао с молоком	150	2,9	2,83	11,66	82,5	№ 306
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
№ 6	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,32	0,04	30,0	№1.3
			10,09	13,63	48,46	355,7	
Второй завтрак							
№ 697	Молоко кипяченое	150	4,33	4,41	6,75	83,33	№ 299
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,28	0,2	24,01	109,2	
Обед							
№ 132	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,4	9,4	78,0	№ 56
№ 520(3)	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,0	113,0	№ 146
№ 175	Фрикадельки рыбные	50/5	6,3	4,6	3,6	81,0	№ 86
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	№ 1.6
№ 699	Напиток лимонный	150	0,08	-	15,25	59,16	№ 313
			12,16	12,16	54,27	389,06	
Ужин							
№ 43	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,0	4,1	39,0	№ 6
№ 340	Омлет натуральный	130/5	12,6	19,3	2,3	233,0	№ 234
№ 392	Чай с сахаром	150	0,08	-	6,8	26,66	№300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			16,38	21,74	29,54	386,46	
ИТОГО за день:			40,91	47,73	156,28	1240,42	

День: пятый **Неделя:** вторая
Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	9,11	33,3	248,0	№ 208
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99,0	№ 306
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	№1.5
№ 6	Масло сливочное(порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№1.3
			13,36	16,96	61,84	458,3	
Второй завтрак							
№ 697	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100,0	№ 299
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			2,48	0,2	28,76	129,2	
Обед							
№ 132	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,6	12,6	104,0	№ 56
№ 520(3)	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	20,0	141,0	№ 146
№ 175	Фрикадельки рыбные	70/5	8,8	4,9	5,1	101,0	№ 86
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	№ 1.6
№ 699	Напиток лимонный	200	0,1	-	20,33	78,88	№ 313
			16,44	14,78	71,39	502,08	
Ужин							
№ 43	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,0	6,2	59,0	№ 6
№ 340	Омлет натуральный	150/5	14,6	21,6	2,6	263,0	№ 234
№ 392	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,11	35,55	№300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	№ 1.6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	№1.5
			18,8	25,04	34,25	445,35	
ИТОГО за день:			51,08	56,98	196,24	1534,93	

Примерное десятидневное меню МБДОУ "Детский сад № 7 «Радость моя» города Сафоново Смоленской области разработано на основе

- Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, ООО Фирма «Партнер», издание восьмое, переизданное и дополненное, Ч.1, Ч.2., Уфа, 2025г

Согласно Приложению 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности.

Приложение N 11

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменителя	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22