

Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ-детский сад № 9
Макушева Е.В.
Приказ от «02» марта 2026 г. № 1-12



10-дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения - детского сада № 9
(1-3 лет)

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с крупой	150	2,61	1,26	3,41	9,75	86,62	№7.22/2/3
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	360	6,71	3,22	6,54	39,78	252,87	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Борщ со сметаной	150	1,33	0,48	3,42	9,29	75,37	№4.2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Картофельное пюре	110	2,16	0,98	2,74	16,05	104,01	№7.64с/3
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	525	19,49	8,56	14,97	69,03	505,58	

Полдник

Суфле творожное	135	16,21	15,43	24,98	18,39	405,81	№7.19/6/4
Мармелад	15	0,06	0,00	0,00	11,49	43,95	№7.222-1
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
	300	20,46	19,62	29,77	36,02	533,63	
Итого:		47,41	31,40	51,43	159,98	1361,08	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	2,03	13,22	23,46	173,61	№7.11/4/2
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	353	9,78	4,71	19,52	55,71	381,47	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Уха рыбацкая	150	5,13	2,44	1,74	8,27	82,61	№4.30/2
Гуляш из отварного мяса	50	4,63	4,23	4,22	2,95	74,49	№7.256/3
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,72	3,62	2,26	133,12	№7.н076/2
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	525	17,68	7,39	10,19	51,82	460,08	

Полдник

Суфле из рыбы	60	12,61	9,63	5,35	1,95	116,92	№7.61p/7
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	265	12,73	9,65	5,42	32,01	248,76	
Итого:		40,94	21,75	35,28	154,69	1159,31	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,83	2,02	3,76	19,18	135,51	№7.066/1
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	358	7,32	3,93	6,33	41,48	257,65	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп фасолевый	150	1,33	0,12	4,13	9,88	87,35	№7.32/2/4
Суфле из печени	50	11,44	11,44	4,19	1,52	97,98	№7.35/8/3
Картофель в молоке	110	2,33	1,76	13,38	19,19	98,31	№7.65с
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42	0,00	2,24	3,17	34,95	№7.20/1/3
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	545	22,20	13,32	24,58	77,17	510,26	

Полдник

Шанежка с картофелем	60	3,87	1,79	4,29	20,90	150,16	№7.148
Биойогурт	150	0,45	0,36	0,45	2,85	169,50	№7.270/1/5
	210	4,32	2,15	4,74	23,75	319,66	
Итого:		34,26	19,40	36,07	154,86	1135,09	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,70	2,56	4,83	18,15	142,33	№4.16/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.089-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	353	7,63	4,54	10,44	40,85	298,98	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	180	17,28	11,23	7,45	23,84	185,54	№7.350
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,86	0,00	3,01	3,25	47,90	№4.32/1
Кисель из кураги	150	0,89	0,00	0,01	28,28	117,04	№7.9/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
	590	22,62	12,35	11,01	77,98	455,63	

Полдник

Запеканка творожная	130	16,72	9,33	20,95	13,11	344,09	№7.н039-1
Сгущенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	315	17,48	10,09	21,04	19,02	377,88	
Итого:		48,48	26,98	42,64	153,00	1201,49	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	3,86	2,02	4,74	19,25	147,90	№4.19/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	360	5,44	2,02	5,34	47,19	264,44	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп гороховый со сметаной	150	3,07	1,32	0,27	11,93	89,13	№7.н086-4
Суфле из мяса говядины	50	12,32	11,44	10,89	1,52	170,21	№7.26/8/3
Рагу из овощей	110	2,03	0,87	2,95	10,18	78,59	№7.180-7
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.3/1/3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
Итого:	515	21,59	13,63	14,70	64,51	515,35	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Печенье	15	1,56	0,16	0,78	11,52	68,70	№7.005
Снежок	150	3,37	2,98	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
	295	16,58	14,79	19,26	28,47	384,47	
Итого:		44,03	30,44	39,72	152,63	1211,78	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	2,69	6,06	19,41	152,30	№4.8/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	358	10,14	6,56	11,16	42,09	312,42	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,10	0,04	3,33	14,53	61,85	№7.136
Запеканка картофельная с печенью	180	14,59	10,98	7,85	24,06	241,76	№7.82p/5
Икра кабачковая	35	0,07	0,00	3,14	3,28	42,62	№7.4/11,/2
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	570	22,44	11,02	14,96	85,28	537,90	

Полдник

Суфле творожное в фруктовом соусе	135	15,12	12,45	22,34	11,53	345,09	№7.19/5/4
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	320	15,14	12,45	22,34	14,90	357,84	
Итого:		48,47	30,03	48,61	157,42	1277,16	

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	1,85	4,94	20,14	156,36	№4.15/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	353	8,49	3,83	10,55	43,54	319,85	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	150	0,18	0,18	2,93	7,71	68,80	№7.27/2/3
Котлета из мяса (свинина)	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,20	0,00	2,73	29,08	166,59	№7.151
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	535	17,95	7,28	14,44	75,41	539,78	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	16,99	13,87	11,21	9,57	225,91	№7.12/7/4
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Ряженка	150	4,49	2,08	8,99	6,14	125,79	№7.363
	295	21,60	15,97	20,27	35,14	439,20	
Итого:		48,79	27,08	45,41	169,27	1367,83	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,43	2,16	4,75	16,64	134,81	№4.4/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	358	10,27	6,73	10,54	48,87	316,14	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.033/7
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне (свинина)	150	1,35	0,27	2,26	10,32	70,78	№7.165/1
Мясо, тушеное с овощами (свинина)	180	14,91	5,76	15,29	19,98	301,77	№7.3/8/1
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,69	0,00	2,43	4,64	40,03	№7.425/4/2
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	575	23,63	6,03	20,62	78,35	604,25	

Полдник

Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	240	7,68	5,07	6,36	45,79	294,69	
Итого:		42,33	17,83	37,67	188,16	1284,08	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,67	2,35	4,50	17,69	136,38	№4.14/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	353	5,27	2,37	7,58	40,01	255,05	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,31	0,86	2,31	9,12	66,71	№4.20/2
Гуляш из мяса куры	60	7,23	5,51	7,73	2,39	119,61	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,72	3,62	2,26	133,12	№7.н076/2
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	0,00	2,03	4,01	32,84	№7.10/1/3
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	565	16,81	7,09	16,30	56,12	522,14	

Полдник

Рагу из овощей	130	2,04	0,00	3,27	14,13	96,12	№7.18/3/2
Манник	50	5,55	3,10	6,88	32,43	229,53	№7.103/5
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
	330	11,78	7,29	14,94	52,70	409,52	
Итого:		34,28	16,75	39,24	161,29	1234,23	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	3,65	2,27	4,82	18,33	137,96	№7.18/4/2
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	353	7,73	4,25	10,43	41,73	301,45	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Щи на мясном бульоне (свинина) со сметаной	150	1,30	0,86	2,29	6,15	51,28	№7.н145-1
Плов из мяса (свинина)	180	13,52	8,45	15,45	27,66	324,32	№7.4/8/2
Салат из помидоров	30	0,34	0,00	1,56	1,53	20,52	№7.288/3
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	565	19,33	9,31	19,89	76,22	573,54	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Вафли	15	0,48	0,00	0,42	12,14	52,50	№7.221/2
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	325	12,13	11,65	14,75	25,59	305,04	
Итого:		39,61	25,21	45,49	156,00	1227,55	