

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
	<b>360</b>	<b>6,71</b>	<b>3,22</b>	<b>6,54</b>	<b>39,78</b>	<b>252,87</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>525</b>	<b>19,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,97</b>	<b>69,03</b>	<b>505,58</b>	

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
	<b>300</b>	<b>20,46</b>	<b>19,62</b>	<b>29,77</b>	<b>36,02</b>	<b>533,63</b>	
<b>Итого:</b>		<b>47,41</b>	<b>31,40</b>	<b>51,43</b>	<b>159,98</b>	<b>1361,08</b>	

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
	<b>353</b>	<b>9,78</b>	<b>4,71</b>	<b>19,52</b>	<b>55,71</b>	<b>381,47</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>525</b>	<b>17,68</b>	<b>7,39</b>	<b>10,19</b>	<b>51,82</b>	<b>460,08</b>	

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
	<b>265</b>	<b>12,73</b>	<b>9,65</b>	<b>5,42</b>	<b>32,01</b>	<b>248,76</b>	
<b>Итого:</b>		<b>40,94</b>	<b>21,75</b>	<b>35,28</b>	<b>154,69</b>	<b>1159,31</b>	

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
	<b>358</b>	<b>7,32</b>	<b>3,93</b>	<b>6,33</b>	<b>41,48</b>	<b>257,65</b>	

**Второй завтрак 10.00**

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

**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
	<b>545</b>	<b>22,20</b>	<b>13,32</b>	<b>24,58</b>	<b>77,17</b>	<b>510,26</b>	

**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
	<b>210</b>	<b>4,32</b>	<b>2,15</b>	<b>4,74</b>	<b>23,75</b>	<b>319,66</b>	
<b>Итого:</b>		<b>34,26</b>	<b>19,40</b>	<b>36,07</b>	<b>154,86</b>	<b>1135,09</b>	

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
	<b>353</b>	<b>7,63</b>	<b>4,54</b>	<b>10,44</b>	<b>40,85</b>	<b>298,98</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>590</b>	<b>22,62</b>	<b>12,35</b>	<b>11,01</b>	<b>77,98</b>	<b>455,63</b>	

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
	<b>315</b>	<b>17,48</b>	<b>10,09</b>	<b>21,04</b>	<b>19,02</b>	<b>377,88</b>	
<b>Итого:</b>		<b>48,48</b>	<b>26,98</b>	<b>42,64</b>	<b>153,00</b>	<b>1201,49</b>	

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
	<b>360</b>	<b>5,44</b>	<b>2,02</b>	<b>5,34</b>	<b>47,19</b>	<b>264,44</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>21,59</b>	<b>13,63</b>	<b>14,70</b>	<b>64,51</b>	<b>515,35</b>	

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
	<b>295</b>	<b>16,58</b>	<b>14,79</b>	<b>19,26</b>	<b>28,47</b>	<b>384,47</b>	
<b>Итого:</b>		<b>44,03</b>	<b>30,44</b>	<b>39,72</b>	<b>152,63</b>	<b>1211,78</b>	

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
	<b>358</b>	<b>10,14</b>	<b>6,56</b>	<b>11,16</b>	<b>42,09</b>	<b>312,42</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>570</b>	<b>22,44</b>	<b>11,02</b>	<b>14,96</b>	<b>85,28</b>	<b>537,90</b>	

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
	<b>320</b>	<b>15,14</b>	<b>12,45</b>	<b>22,34</b>	<b>14,90</b>	<b>357,84</b>	
<b>Итого:</b>		<b>48,47</b>	<b>30,03</b>	<b>48,61</b>	<b>157,42</b>	<b>1277,16</b>	

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
	<b>353</b>	<b>8,49</b>	<b>3,83</b>	<b>10,55</b>	<b>43,54</b>	<b>319,85</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>535</b>	<b>17,95</b>	<b>7,28</b>	<b>14,44</b>	<b>75,41</b>	<b>539,78</b>	

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
	<b>295</b>	<b>21,60</b>	<b>15,97</b>	<b>20,27</b>	<b>35,14</b>	<b>439,20</b>	
<b>Итого:</b>		<b>48,79</b>	<b>27,08</b>	<b>45,41</b>	<b>169,27</b>	<b>1367,83</b>	

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
	<b>358</b>	<b>10,27</b>	<b>6,73</b>	<b>10,54</b>	<b>48,87</b>	<b>316,14</b>	

**Второй завтрак 10.00**

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

**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
	<b>575</b>	<b>23,63</b>	<b>6,03</b>	<b>20,62</b>	<b>78,35</b>	<b>604,25</b>	

**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
	<b>240</b>	<b>7,68</b>	<b>5,07</b>	<b>6,36</b>	<b>45,79</b>	<b>294,69</b>	
<b>Итого:</b>		<b>42,33</b>	<b>17,83</b>	<b>37,67</b>	<b>188,16</b>	<b>1284,08</b>	

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
	<b>353</b>	<b>5,27</b>	<b>2,37</b>	<b>7,58</b>	<b>40,01</b>	<b>255,05</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>565</b>	<b>16,81</b>	<b>7,09</b>	<b>16,30</b>	<b>56,12</b>	<b>522,14</b>	

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
	<b>330</b>	<b>11,78</b>	<b>7,29</b>	<b>14,94</b>	<b>52,70</b>	<b>409,52</b>	
<b>Итого:</b>		<b>34,28</b>	<b>16,75</b>	<b>39,24</b>	<b>161,29</b>	<b>1234,23</b>	

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
	<b>353</b>	<b>7,73</b>	<b>4,25</b>	<b>10,43</b>	<b>41,73</b>	<b>301,45</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
	<b>565</b>	<b>19,33</b>	<b>9,31</b>	<b>19,89</b>	<b>76,22</b>	<b>573,54</b>	

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
	<b>325</b>	<b>12,13</b>	<b>11,65</b>	<b>14,75</b>	<b>25,59</b>	<b>305,04</b>	
<b>Итого:</b>		<b>39,61</b>	<b>25,21</b>	<b>45,49</b>	<b>156,00</b>	<b>1227,55</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456358

Владелец Жиликова Татьяна Фёдоровна

Действителен с 21.08.2024 по 21.08.2025