

Утверждаю

ИП Фрей А.А.



17 ФЕВ 2025

Согласовываю: Заведующий

МБДОУ №17

Ющенко Н.И.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

МБДОУ №17

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 1-3 года.

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Геращенко, Екатеринбург», Уральский рег. центр питания, 2013 г., 280 блюд, 1649 блюд, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва

2025г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	135	2,90	2,79	11,35	82,03	50
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,01	7,98	35,12	242,62	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,69	3,36	12,89	96,81	17/2
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79	48
	Плов из отварной птицы	160	16,02	15,57	29,22	321,06	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	23,44	22,51	72,55	585,37	
ПОЛДНИК	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,33	1,10	46,82	208,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	34,18	31,99	164,29	1083,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	135	2,54	2,61	11,96	81,3	46
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,74	9,89	36,48	272,12	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,68	8,01	70,16	36
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Печень тушеная в соусе	50	6,06	4,60	4,59	84,5	261
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	243
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	17,13	17,85	80,03	547,6	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	430
	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,44	9,31	36,78	274,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	35,91	37,17	165,41	1150,32	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	135/2	3,48	3,98	16,35	115,13	132
	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,70	7,38	36,86	238,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,49	4,76	12,67	99,65	40
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Жаркое по-домашнему	160	18,91	16,88	12,08	275,63	374
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	23,89	22,22	54,72	512,89	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,68	9,69	37,13	271,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	39,67	39,69	138,51	1069,54	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой пшеничной	135	2,98	2,62	11,62	80,39	51
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,72	10,48	35,39	275,98	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД							
	Суп гороховый	150	3,69	3,36	12,89	96,81	17/2
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,7	4
	Рыба, тушеная с овощами	50	5,25	2,96	2,61	58,31	4/7
	Картофельное пюре	110	2,39	3,83	15,94	108,08	3/3
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	14,95	13,31	71,26	463,6	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	385
	Сырники из творога	60	10,26	5,70	12,18	142,2	6/5
	Соус молочный сладкий	10	0,27	0,44	1,64	11,62	2/11
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	15,17	10,14	21,50	240,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	40,44	34,05	140,27	1036,2	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	105	10,91	15,62	2,03	192,55	2/6
	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1/1
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	15,41	21,34	28,47	369,97	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,07	9,75	89,25	19/2
	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	60	3,72	7,13	4,02	95,57	31/81
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	26,09	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,88	13,82	69,83	471,07	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,08	3,70	48,99	268,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	40,77	39,26	157,09	1156,29	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	135	2,54	2,61	10,88	77,21	52
	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	4,76	6,01	31,39	200,58	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	2,14	2,75	11,28	86,55	108
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	5,89	9,59	4,14	126,63	14/8
	Каша ячневая рассыпчатая	110/4	3,71	2,71	24,02	135,2	128
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,52	18,93	71,63	524,76	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	12,79	12,43	31,78	289,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	33,47	37,77	144,60	1062,07	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	135	3,09	2,47	4,28	82,03	781
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,83	10,33	28,05	277,62	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,68	8,01	70,16	36
	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Свинина тушеная	50	7,81	22,23	2,06	238,46	251
	Картофель отварной с маслом сливочным	110	1,53	3,50	9,92	93,05	570,1
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	13,85	29,93	58,01	570,27	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	60	9,95	6,06	7,81	124,61	9/5
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	15,30	11,31	15,55	229,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	39,58	51,69	113,73	1134,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	135	3,04	2,94	9,41	77,23	22/2
	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	9,14	36,9	11/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,30	6,34	30,04	202,13	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшено шлифованное	150	2,07	3,49	14,11	96,35	16/2
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79	48
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	26,09	148,64	43/3
	Оладьи из печени	60	10,80	6,12	4,08	115,2	34/8
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	20,87	16,23	74,72	527,69	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48	17-2/12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5,79	5,16	31,80	195,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	32,36	28,13	146,36	971,89	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	135	3,83	3,23	20,59	126,6	5/4
	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,68	9,30	41,10	284,97	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,40	1,68	3,82	61,12	18/2
	Икра свекольная или морковная	120	2,23	6,13	13,40	117,94	126
	Тефтели из свинины с рисом («ежики»)	50	4,53	10,10	4,86	128,6	395
	Соус томатный	20	0,17	0,63	1,25	11,3	462
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	11,58	19,09	52,79	452,67	
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,68	2,31	50,83	240,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	25,54	30,82	156,84	1034,86	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Капуста тушеная	100	2,51	2,17	9,98	70,52	8/3
	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	9,14	36,9	11/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	10,00	10,29	30,92	260	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,14	2,24	7,73	56	9/2
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,7	4
	Картофельное пюре	110	2,39	3,83	15,94	108,08	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,88	1,00	4,00	52,5	9/7
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	14,23	10,29	59,44	385,99	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	60	9,44	6,84	10,04	140,8	5/5
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	16,64	9,54	35,78	302,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	41,27	30,52	135,94	995,79	