

Утверждаю

ИП Фрей А.А.



16 МАР 2026

Согласовываю: Заведующий

МБДОУ №17

Ющенко Н.И.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне-летний период

МБДОУ №17

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

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков, Екатеринбург», Уральский рег. центр питания, 2013 г., 280 блюд, 1649 блюд, Могильский

М.П., Тутельян В.А., Москва

2026г

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (пшённой)	130	2,80	2,69	10,93	78,99	50
	Чай с молоком	180	1,67	1,21	11,21	60,95	12/10
	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	345	6,51	7,25	33,63	227,94	
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	40	0,64	4,04	1,30	45,05	48
	Плов из отварной птицы	170	17,02	16,54	31,04	341,12	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	557	24,73	24,51	75,45	620,67	
ПОЛДНИК							
	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Пряник	30	1,89	0,63	22,68	103,8	4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,07	0,68	31,70	139,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1212	33,71	32,84	150,58	1034,78	

УТВЕРЖДАЮ

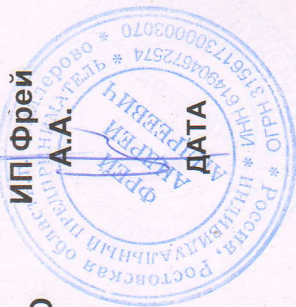


Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	130	2,44	2,51	11,52	78,29	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	
	Сыр (порциями)	8	2,11	2,13	0,00		28	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2	Сок	348	8,06	6,17	35,95	233,81		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3	
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,90	0,18	18,18	84,6		
	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	30	0,40	2,50	2,05		32	20/1
	Печень тушеная в соусе	60	7,27	5,52	5,50	101,4	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	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	547	18,34	17,96	81,02	557,81		
	ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	430
Кисло-молочные продукты 3		150	4,35	3,75	6,30	81	4/2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							258	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1134,22	

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86	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		345	5,57	7,24	36,25	234,23	
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	40	0,32	0,04	0,68	5,2	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	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		547	24,10	22,25	55,65	518,17
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:		1232	39,75	39,58	138,83	1070,55	

ИП Фрей

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	130	2,87	2,52	11,19	77,41	51
	Чай с молоком	180	1,67	1,21	11,21	60,95	12/10
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	Сыр (порциями)	8	2,11	2,13	0,00	28	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		348	8,63	6,13	33,80	226,06	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,18	18,18	84,6	
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, тушенная с овощами	60	5,38	6,63	9,34	118,82	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	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	15,21	17,00	78,75	528,09	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	385
	Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,30	237	6/5
	Повидло(порциями)	15	0,00	0,00	0,00	0	9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	21,45	13,25	27,50	318	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46,19	36,56	158,23	1156,75	

55гн соус мод 10

УТВЕРЖДАЮ

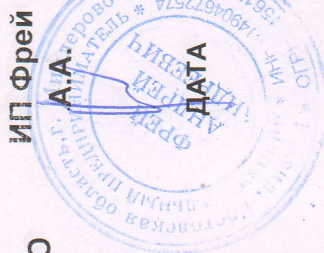


Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	110	11,43	16,37	2,12	201,72	2/6
	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12	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							
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	369,54	47 06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,09	5,80	15,34	134,34	19/2
	Овощи натуральные соленные	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	<i>пюре из свинины (60)</i>						
	Тефтели 1-й вариант (из свинины)	50	5,83	6,72	51,06	107,72	278
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	26,09	148,64	43/3
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Кисло-молочные продукты 2	547	18,89	16,17	123,39	533,59	
ПОЛДНИК	Вафли	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
		30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1182	42,10	40,86	206,48	1191,38	

ИП Фрей
УТВЕРЖДАЮ



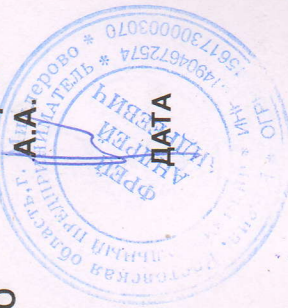
Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	130	2,44	2,51	10,48	74,35	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		345	4,66	5,91	30,99	197,72	
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	30	0,40	2,50	2,05		32 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	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	15,52	18,12	71,71	518,07	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	12,50	12,18	31,30	284,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1192	33,08	36,61	143,80	1047,12	

ИП Фрей

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	130	2,44	2,51	10,48	74,35	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		345	4,66	5,91	30,99	197,72	
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	30	0,40	2,50	2,05	32	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	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	15,52	18,12	71,71	518,07	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	12,50	12,18	31,30	284,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1192	33,08	36,61	143,80	1047,12	