



Утверждаю

ИП Фрей А.А.

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 3-7 лет.

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

2026г



ИП Фрей А.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

ДАТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	165	3,55	3,42	13,88	100,25	50	
	Чай с молоком	200	1,86	1,34	12,46	67,72	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>255,97</b>	<b>47 06</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80		47	
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48	
	Плов из отварной птицы	210	21,02	20,43	38,35	421,39	4/9	
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>763,9</b>	<b>39,3 10/10</b>
ПОЛДНИК	Чай	200	0,20	0,06	10,02			
	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							<b>212,3</b>	<b>1279,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>188,49</b>	

УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

ДАТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2 ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	165	3,10	3,18	14,62	99,36	46		
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10		
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							269,42		
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							94		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,67	4,16	3,41	53,33	20/1		
	Печень тушенная в соусе	70	8,48	6,44	6,42	118,3	261		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243		
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД							675,1	
	ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	665	21,74	22,41	97,02	177	430	
		Кисло-молочные продукты 3	60	4,22	4,81	29,22	97,2	4/2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							274,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1312,72		



УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

ДАТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	165/2	4,26	4,87	19,98	140,71	132
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	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		400	6,50	8,28	41,49	268,01	
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	180	1,78	5,71	15,21	119,57	40
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Жаркое по-домашнему	210	24,82	22,16	15,86	361,77	374
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	31,01	28,60	69,53	657,87	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,85	9,83	38,58	278,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	47,76	47,11	159,40	1251,57	



УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.

Меню приготавливаемых блюд

ДАТА

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	165	3,65	3,20	14,21	98,26	51	
	Чай с молоком	200	1,86	1,34	12,46	67,72	12/10	
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,12	7,48	38,07	260,68		
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	94		
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2	
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	59,5	4	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,17	8,84	12,46	158,43	4/7	
	Картофельное пюре	130	2,82	4,52	18,84	127,72	3/3	
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		675	19,09	22,44	96,05	661,79	
	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
		Сырники из творога	115	19,67	10,92	23,34	272,55	6/5
Повидло(порциями)		15	0,00	0,00	0,00	0	9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	24,89	15,42	31,98	369,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	55,10	45,54	186,30	1386,22		

*Соп. лист 10*



УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.



ДАТА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	165	3,10	3,18	13,30	94,36	52
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	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	400	5,34	6,59	34,81	221,66	
	ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Суп картофельный с клецками	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	0,67	4,16	3,41	53,33	20/1
	Каша ячневая рассыпчатая	70	8,25	13,43	5,80	177,28	14/8
	Компот из сухофруктов	130/4	4,38	3,20	28,39	159,78	128
	Хлеб пшеничный	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Ватрушка с творогом	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
	Молоко кипяченое	685	19,88	24,76	88,75	664,28	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	240	13,37	12,93	32,74	300,53	
		1425	38,99	44,68	166,10	1233,47	

УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,78	3,02	5,23	100,25	781	
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		410	10,15	10,44	31,20	298,61		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		200	1,00	0,20	20,20	94		
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36	
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113	
	Свинина тушеная	70	10,93	31,12	2,88	333,84	251	
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	1,67	3,82	10,82	101,51	570.1	
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		655	18,18	40,00	69,60	726,01	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	115	19,08	11,62	14,97	238,83	9/5
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488
Кисло-молочные продукты 3		180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		305	24,56	17,62	22,89	352,23		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1570	53,89	68,26	143,89	1470,85		

УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.



Возрастная категория: 3-7.

Меню приготавливаемых блюд

ДАТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	165	3,71	3,60	11,50	94,4	22/2
	чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	400	5,95	7,01	33,01	221,7	
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	200	2,76	4,66	18,82	128,46	16/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67	43/3
	Оладьи из пшеницы	90	16,20	9,18	6,12	172,8	34/8
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		725	28,81	23,16	95,01	703,27	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48	17-2/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	384
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	240	8,94	7,82	28,16	219,68	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1465	44,10	38,39	165,98	1191,65	

*коэф. Нормат*

УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	165	4,69	3,94	25,16	154,74	5/4
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	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		410	9,56	10,02	46,67	317,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	1,00	0,20	20,20	94	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	94	
ОБЕД <i>суп сахар 180</i> <i>Терфени 60</i>	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	2,65	6,91	58,63	6/2
	Икра свекольная или морковная	50	0,93	2,56	5,59	49,14	126
	Гуляш из свинины	70	7,45	19,73	2,02	216,3	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	130/3	5,46	3,99	22,62	143,87	125
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	19,47	29,61	74,75	637,97	
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,85	2,45	52,28	248,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	34,88	42,28	193,90	1297,37	

УТВЕРЖДАЮ ИП Фрей А.А.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Капуста тушеная	150	3,76	3,26	14,97	105,78	8/3
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	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		426	11,23	11,39	36,79	297,66
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	67,19	9/2
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	1,37	2,68	9,27		
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	59,5	4
	Картофельное пюре	130	2,82	4,52	18,84	127,72	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	70	8,79	5,77	14,69	146,2	9/7
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	18,32	72,48	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	17,94	18,10	84,26	570,64	
ПОЛДНИК <i>барен. вв</i> <i>дети 3-7</i>	Запеканка из творога с рисом	115	16,79	12,67	24,30	276,06	14/5
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	23,99	15,37	50,04	438,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1506	53,56	45,26	180,89	1353,36	

М.П., Тульская В.А., Москва

2026г