

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 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

2025г

Возрастная категория: 3-7 осень

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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	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		400	7,89	8,81	39,01	268,91	
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	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	200	20,02	19,46	36,52	401,32	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	29,55	29,25	91,28	746,53	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,35	1,11	47,82	212,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	41,19	39,57	187,91	1274,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	155	2,91	2,99	13,73	93,34	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
	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		400	9,28	10,41	39,70	291,7	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
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 тушеная 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	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	22,07	22,45	98,92	685,05	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	430
	Кисло-молочные продукты 3	190	5,51	4,75	7,98	102,6	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,73	9,56	37,20	279,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	41,83	42,57	190,97	1326,85	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	160/2	4,13	4,72	19,38	136,45	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		395	6,37	8,13	40,89	263,75	
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 соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	374
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	30,12	27,57	68,84	643,34	
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:		1425	46,74	45,93	158,11	1232,78	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	160	3,54	3,10	13,78	95,28	51
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	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		405	10,51	11,16	38,91	298,94	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
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	70	7,35	4,15	3,65	81,64	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	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	19,60	17,79	89,14	594,95	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	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		250	15,75	10,64	22,46	251,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	46,61	39,74	165,66	1215,41	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	115	11,95	17,11	2,22	210,89	2/6
	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	1/1
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,24	23,71	31,39	410,25	
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	180	6,48	3,69	11,70	107,1	19/2
	Овощи натуральные соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	80	4,96	9,50	5,36	127,42	31/81
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	21,18	17,54	86,43	589,42	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	190	7,60	2,85	27,17	171	4/1
	Вафли	60	1,75	2,00	46,50	212,5	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,35	4,85	73,67	383,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,17	46,50	201,29	1430,17	
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	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,67	4,16	3,41	53,33	20/1
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	70	8,25	13,43	5,80	177,28	14/8
	Каша ячневая рассыпчатая	130/4	4,38	3,20	28,39	159,78	128
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	20,17	24,79	88,82	666,98	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	13,37	12,93	32,74	300,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	39,28	44,71	166,17	1236,17	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,78	3,02	5,23	100,25	781
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	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	410	10,75	11,08	30,36	303,91	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Овощи натуральные соленные	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	130	1,81	4,13	11,73	109,97	570 1
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	18,65	40,35	72,41	744,42	
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	190	5,51	4,75	7,98	102,6	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	15,59	11,56	15,97	235,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	45,74	63,14	133,89	1354,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	165	3,71	3,60	11,50	94,4	22/2
	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	10,16	41	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	400	5,99	7,01	33,15	223,4	
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	180	2,48	4,19	16,94	115,61	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 печени	70	12,60	7,14	4,76	134,4	34/8
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25,22	20,68	91,84	654,72	
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	200	2,30	2,04	13,64	80,66	13/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,02	5,36	33,16	203,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	37,63	33,45	167,95	1128,26	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	155	4,40	3,70	23,64	145,36	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		400	9,27	9,78	45,15	307,66	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,67	2,02	4,59	73,35	18/2
	Икра свекольная или морковная	160	2,98	8,18	17,87	157,25	126
	Тефтели из свинины с рисом («ежики»)	70	6,34	14,14	6,80	180,03	395
	Соус томатный	20	0,17	0,63	1,25	11,3	462
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	15,46	25,68	68,19	594,66	
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:		1470	30,33	38,06	180,77	1221,18	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Капуста тушеная	135	3,39	2,93	13,47	95,2	8/3
	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	10,16	41	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		411	10,90	11,06	35,43	288,78	
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	180	1,37	2,68	9,27	67,19	9/2
	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	9,62	1,40	5,60	73,5	9/7
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	19,06	13,76	75,24	500,64	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	80	12,58	9,12	13,38	187,74	5/5
	Кисло-молочные продукты 2	190	7,60	2,85	27,17	171	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	20,18	11,97	40,55	358,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1451	50,54	37,19	161,02	1195,16	