

23 ОКТ 2025

Утверждаю

ИП Фрей А.А.



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

2025-2026г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	130	2,80	2,69	10,93	78,99	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	364	7,13	7,46	36,04	241,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
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	180	18,02	17,51	32,87	361,19	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	650	27,55	27,30	87,63	706,4	
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:		1344	38,35	36,19	179,33	1198,29	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	130	2,44	2,51	11,52	78,29	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		374	8,80	9,31	37,47	270,99	
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	60	7,27	5,52	5,50	101,4	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	660	20,86	21,53	98,00	668,15	
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:		1424	39,85	40,30	187,40	1283,84	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86	132
	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Хлеб пшеничный 2	30	1,98	0,27	11,40	59,7	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	364	5,58	6,63	37,23	232,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
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	180	21,28	18,99	13,59	310,09	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	650	27,76	25,46	67,33	608,89	
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:		1354	43,51	42,24	150,98	1157,68	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	130	2,87	2,52	11,19	77,41	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	374	9,83	9,96	36,30	275,41	
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	60	6,30	3,56	3,13	69,98	4/7
	Картофельное пюре	120	2,60	4,18	17,39	117,9	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	650	18,33	16,86	87,17	573,47	
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:		1424	44,66	37,61	161,08	1170,4	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	100	10,39	14,88	1,93	183,38	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		384	15,67	20,86	31,08	377,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70	107,1	19/2
	Овощи натуральные соленые	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	120	4,66	3,31	28,46	162,16	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	670	20,80	17,26	84,05	575,91	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
	Вафли	60	1,75	2,00	46,50	212,5	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,95	4,70	72,24	374,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1374	45,74	43,14	195,21	1365,09	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	130	2,44	2,51	10,48	74,35	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	4,67	5,30	31,97	195,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
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	60	7,07	11,51	4,97	151,96	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	660	18,99	22,87	87,99	641,66	
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:		1344	37,35	41,42	160,54	1175,78	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,98	2,38	4,12	78,99	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		374	9,94	9,82	29,23	276,99	
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 соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Свинина тушеная	60	9,37	26,68	2,47	286,15	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	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		650	16,95	35,60	71,09	688,27	
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:		1419	42,94	56,88	131,02	1265,67	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	130	2,92	2,83	9,06	74,37	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	5,19	5,62	30,69	197,71	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,28	1,98	8,86	58,86	12/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,31	28,46	162,16	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		660	23,64	18,19	81,38	584,46	
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:		1364	35,17	29,49	153,07	1022,91	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,69	3,11	19,82	121,91	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	374	8,55	8,57	41,31	278,55	
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»)	60	5,43	12,12	5,83	154,31	395
	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
	Соус томатный	20	0,17	0,63	1,25	11,3	462
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	14,55	23,66	67,22	568,94	
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:		1434	28,70	34,83	175,96	1166,35	
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	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	10,01	9,68	31,92	258,44	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
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	120	2,60	4,18	17,39	117,9	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,25	1,20	4,80	63	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	650	17,47	13,22	72,99	480,32	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	80	12,58	9,12	13,38	187,74	5/5
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	19,78	11,82	39,12	349,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	47,58	35,04	151,87	1126,1	