



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 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

2026г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3.лето

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	135	2,90	2,79	11,35	82,03	50	
	Чай 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	242,52		
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	
	Овощи порционные свежие (огурцы)	40	0,30	0,04	0,95	5,32	637/3	
	Плов из отварной птицы	170	17,02	16,54	31,04	341,12	4/9	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	1,12	0,15	20,91	62,32	859	
	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	24,23	20,57	62,27	608,9		
ПОЛДНИК	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10	
	Рыба, запеченная в омлете	80	11,86	10,37	13,53	195,17	249	
	Хлеб пшеничный	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		277	13,16	10,57	29,01	264,37		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1284	44,80	39,52	156,20	1162,89		
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	
	Сыр (порциями)	8	2,11	2,13	0,00	28	5/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,16	6,27	36,39	236,82		
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,90	0,18	16,18	84,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,18	16,18	84,6		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,88	8,01	70,16	36	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,40	2,50	2,05	32	20/1	
	Печень тушенная в соусе	60	7,27	6,52	5,50	101,4	201	
	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		350	18,34	17,96	81,02	557,81	
	ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	70	4,92	5,81	34,09	206,5	430
		Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,27	9,56	40,39	287,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	36,67	33,77	175,98	1166,73		
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	
	Жаркое по-домашнему	160	14,16	31,10	15,38	398,66	374	
	Овощи порционные свежие (огурцы)	40	0,30	0,04	0,95	5,32	637/3	
	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	19,33	36,47	59,22	641,32		
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:		1237	35,11	53,94	143,01	1197,97		
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	135	2,98	2,82	11,82	80,39	51	
	Чай 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)	8	2,11	2,13	0,00	28	5/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,14	6,86	35,30	240,68		
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,90	0,18	16,18	84,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,18	16,18	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	47	
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	15,21	17,00	78,75	528,09		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385	
	Сырники из творога	90	15,39	8,45	18,27	213,3	6/5	
	Повидло(порциями)	15	0,00	0,00	0,00	0	9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	20,61	13,05	26,91	310,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	45,86	37,09	159,14	1163,87		
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	15,93	21,04	26,59	369,54		
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	5,09	5,80	15,34	134,34	19/2	
	Овощи порционные свежие (помидоры)	40	0,23	0,06	1,60	7,56	637/2	
	Тфетели 1-й вариант (из свинины)	50	3,84	8,38	5,55	111,86	276	
	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	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	16,61	17,87	78,80	540,09	
	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	162
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,08	3,70	48,99	268,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1212	41,02	43,01	166,18	1224,88		

День 6						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	135	2,54	2,61	10,88	77,21 5/2
	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	11,26	86,55 108
	Овощи порционные свежие (огурцы)	40	0,30	0,04	0,95	5,32 637/3
	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		547	15,42	15,66	70,61	491,39
ПОЛДНИК	Пряник	30	1,89	0,83	22,68	103,8 4
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2 385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,11	5,13	31,32	201
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207	27,69	27,20	143,12	939,97
День 7						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	135	3,09	2,47	4,28	82,03 781
	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)	5	2,11	2,13	0,00	28 8/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	8,77	9,21	28,80	265,85
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,68	6,01	70,16 36
	Овощи порционные свежие (помидоры)	40	0,23	0,08	1,60	7,56 637/2
	Свинина тушенная	60	10,70	25,03	2,31	277,79 251
	Картофель отварной с маслом сливочным	100	1,39	3,18	9,02	64,59 570,1
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	65,35 360
	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	16,72	32,48	89,21	603,78
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81 4/2
	Залежанка из творога	80	13,27	8,08	10,42	166,14 9/5
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2 468
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	17,88	13,33	17,08	263,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	44,27	55,20	123,27	1222,57
День 8						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	135	3,04	2,94	9,41	77,23 22/2
	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	5,26	6,34	29,92	200,6
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 шифованное	180	2,48	4,19	16,94	115,61 16/2
	Овощи порционные свежие (огурцы)	40	0,30	0,04	0,95	5,32 637/3
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	28,09	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	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		587	21,23	13,96	78,28	522,46
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,34	3,87	22,78	142,89 17-2/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81 384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,69	7,62	29,98	223,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257	35,58	28,32	147,98	993,95
День 9						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	135	3,83	3,23	20,59	126,6 5/4
	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
	Сыр (порциями)	5	2,11	2,13	0,00	28 8/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	9,65	9,92	43,29	303,55
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	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,35	2,21	5,76	48,85 6/2
	Икра свекольная или морковная	40	0,74	2,04	4,47	39,31 126
	Гуляш из свинины	60	10,86	25,09	3,25	282,77 260
	Каша пшеничная рассыпчатая	110/3	4,62	3,38	19,14	121,74 125
	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	20,95	33,29	62,84	630,36
ПОЛДНИК	Пряник	30	1,89	0,83	22,68	103,8 4
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82 14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,42	1,89	35,71	171,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	34,92	45,28	180,02	1190,13
День 10						
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58 1/6
	Капуста тушенная	110	2,76	2,39	10,98	77,57 8/3
	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		366	10,21	10,51	31,80	265,52
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	12,08	13,28	7,73	200,59 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	106,08 3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	60	7,54	4,94	12,59	125,32 9/7
	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	25,96	25,29	68,79	607,38
ПОЛДНИК	Залежанка из творога с рисом	80	11,43	8,80	15,78	186,67 14/5
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	182 4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	18,63	11,50	41,52	348,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1273	55,20	47,70	151,91	1268,57
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12765	401,12	411,03	1526,81	11531,53