

Согласовываю: Заведующий

МБДОУ №17

Ющенко Н.И.



Утверждаю

ИП Фрей А.А.



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, Могильский

М.П., Тутельян В.А., Москва

2026г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	165	3,55	3,42	13,88	100,25	50
	Чай 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
	Овощи порционные свежие (огурцы)	50	0,98	0,05	1,19	6,65	637/3
	Плов из отварной птицы	210	21,02	20,43	38,35	421,39	4/9
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
	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	29,62	25,27	102,17	751,52	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,20	0,06	10,02	39,3	10/10
	Рыба, запеченная в омлете	105	15,56	13,61	17,76	256,16	249
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	17,08	13,85	35,38	335,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	54,99	48,33	186,36	1402,69	
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		405	9,41	7,52	40,50	269,42	
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	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		665	21,74	22,41	97,02	675,1	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	70	4,92	5,61	34,09	206,5	430
	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,14	10,11	41,65	303,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	42,29	40,24	199,37	1342,22	
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
	Жаркое по-домашнему	210	18,59	40,82	20,18	523,24	374
	Овощи порционные свежие (огурцы)	50	0,38	0,05	1,19	6,65	637/3
	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	24,76	47,26	74,19	819,49
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	41,51	65,77	164,06	1413,19	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	165	3,65	3,20	14,21	98,26	51
	Чай 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,56	8,18	39,25	273,62	
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	200	5,80	5,00	9,60	108	385
	Сырники из творога	105	17,96	9,98	21,31	248,85	6/5
	Повидло(порциями)	15	0,00	0,00	0,00	0	9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	23,76	14,98	30,91	356,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54,41	45,80	186,41	1386,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	115	11,95	17,11	2,22	210,89	2/6
	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20	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	21,96	31,44	394,25	
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	6,10	6,97	18,41	161,21	19/2
	Овощи порционные свежие (помидоры)	50	0,28	0,09	2,00	9,45	637/2
	Тефтели 1-й вариант (из свинины)	70	5,10	11,73	7,76	156,6	278
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67	43/3
	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	20,53	23,06	96,62	672,96
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	200	8,00	3,00	28,60	180	4/1
	Вафли	60	1,75	2,00	46,50	212,5	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,75	5,00	75,10	392,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	47,92	50,42	212,96	1506,71	

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
	Овощи порционные свежие (огурцы)	50	0,38	0,05	1,19	6,65 637/3
	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	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	19,59	20,65	86,53	617,6
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173 4
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108 385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,95	6,05	47,40	281
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	34,28	33,69	178,54	1167,26
День 7						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,78	3,02	5,23	100,25 78/1
	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
Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35 5/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,15	10,44	31,20	298,61
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19 36
	Овощи порционные свежие (помидоры)	50	0,28	0,09	2,00	9,45 637/2
	Свинина тушеная	70	12,49	29,20	2,69	324,09 251
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	19,62	38,12	70,56	719,21
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,59	97,2 4/2
	Залеканка из творога	105	17,42	10,61	13,67	218,06 9/5
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2 488
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	22,90	16,61	21,59	331,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,67	65,37	143,55	1443,28
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		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
	Овощи порционные свежие (огурцы)	50	0,38	0,05	1,19	6,65 637/3
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67 43/3
	Оладьи из печени	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	28,39	18,16	94,58	653,61
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,34	3,87	22,78	142,89 17-2/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2 384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,56	8,37	31,42	240,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	44,30	33,94	168,81	1162,4
День 9						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	165	4,69	3,94	25,16	154,74 5/4
	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
Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35 5/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,22	11,30	49,11	345,46
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	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	12,67	29,27	3,79	329,9 280
	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	24,69	39,15	76,52	751,57
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	41,76	53,10	198,11	1439,39
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 06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	14,49	15,93	9,27	240,71 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	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	31,06	31,35	84,26	744,16
ПОЛДНИК	Залеканка из творога с рисом	105	15,00	11,55	20,72	245,01 14/5
	Кисло-молочные продукты 2	200	8,00	3,00	28,60	180 4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	23,00	14,55	49,32	425,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1516	65,69	57,69	180,17	1513,83