

Утверждаю

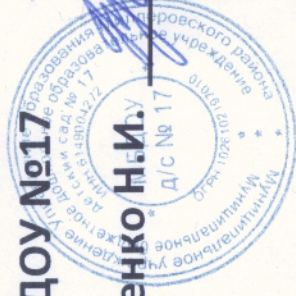
ИП Фрей А.А.



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 1-3 года.

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков, Екатеринбург», Уральский рег. центр питания, 2013 г., 280 блюд, 1649 блюд, Могильный

М.П., Тутельян В.А., Москва

2024г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,55	4,20	21,84	144,2	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>374</b>	<b>9,97</b>	<b>8,95</b>	<b>53,19</b>	<b>338,93</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,40	1,66	3,82	61,12	18/2
	Салат из квашеной капусты	30	0,47	1,53	2,46	25,92	653
	Плов из отварной птицы	180	18,32	17,86	32,74	364,84	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>23,77</b>	<b>21,64</b>	<b>70,84</b>	<b>598,94</b>		
ПОЛДНИК	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Коржики молочные	70	4,56	7,87	44,50	266,93	456
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>4,92</b>	<b>7,96</b>	<b>53,55</b>	<b>303,58</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1284</b>	<b>39,06</b>	<b>38,95</b>	<b>187,38</b>	<b>1288,45</b>		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140	4,20	4,06	29,68	173,6	7/4
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>384</b>	<b>11,71</b>	<b>10,90</b>	<b>61,78</b>	<b>398,56</b>		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70,5</b>		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,66	8,01	70,16	36
	Салат из отварной свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	30	0,45	2,53	2,26	33,7	22/2
	Печень тушенная в соусе	50	6,06	4,60	4,59	84,5	261
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,76	27,19	185,57	243
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>17,38</b>	<b>17,07</b>	<b>81,92</b>	<b>551,98</b>		
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	70	4,92	5,61	34,09	206,5	430
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>10,92</b>	<b>7,86</b>	<b>55,54</b>	<b>341,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1294</b>	<b>40,76</b>	<b>35,98</b>	<b>214,39</b>	<b>1362,54</b>		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	140	5,42	8,27	24,88	195,58	256
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>374</b>	<b>9,13</b>	<b>11,27</b>	<b>53,00</b>	<b>354,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,49	4,78	12,57	99,65	40
	Жаркое по-домашнему	180	21,28	18,99	13,59	310,09	374
	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>26,59</b>	<b>24,35</b>	<b>58,59</b>	<b>560,7</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,51	9,84	28,12	237,22	5/12
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11,04</b>	<b>11,10</b>	<b>41,15</b>	<b>305,04</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1284</b>	<b>47,16</b>	<b>47,12</b>	<b>162,64</b>	<b>1267,11</b>		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,55	4,20	21,84	144,2	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>384</b>	<b>12,60</b>	<b>11,62</b>	<b>53,19</b>	<b>373,93</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70,5</b>		
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,69	3,96	12,69	96,81	17/2
	Икра свекольная или морковная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	124
	Рыба, запеченная в молочном соусе	50	5,25	1,30	2,40	42,5	67
	Картофельное пюре	110	2,85	3,38	17,37	111,68	3/3
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>15,89</b>	<b>10,68</b>	<b>75,65</b>	<b>463,54</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	70	11,57	6,65	14,21	165,9	6/5
	Повидло(порциями)	10	0,00	0,00	0,00	0	9
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	6,04	97,2	384
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>17,19</b>	<b>11,15</b>	<b>22,66</b>	<b>263,1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1334</b>	<b>46,43</b>	<b>33,60</b>	<b>166,84</b>	<b>1171,07</b>		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	110	11,43	16,37	2,12	201,72	2/6
	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1/1
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>374</b>	<b>17,24</b>	<b>21,65</b>	<b>36,14</b>	<b>413,28</b>		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,07	9,75	89,25	19/2
	Салат из квашеной капусты	30	0,47	1,53	2,46	25,92	653
	Тефтели 2-й вариант (с водой, свиной, соусом сметанным с томатом)	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279
	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	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>19,88</b>	<b>15,53</b>	<b>75,40</b>	<b>512,23</b>	
	ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135
Сдоба обыкновенная		70	6,73	5,77	41,80	245,01	8/12
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>12,73</b>	<b>8,02</b>	<b>63,25</b>	<b>380,01</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1234</b>	<b>47,25</b>	<b>45,60</b>	<b>184,69</b>	<b>1352,52</b>		



<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная	140	4,72	2,97	21,06	129,56/8/4
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65/10/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5/2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64/111
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>374</b>	<b>8,43</b>	<b>5,97</b>	<b>49,18</b>	<b>288,35</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47/06
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	150	2,14	2,75	11,28	86,55/108
	Салат из отварной свеклы с соевыми соусами и растительным маслом	30	0,35	2,45	1,75	30,5/23/1
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	60	7,07	11,51	4,97	151,96/14/8
	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	30	1,98	0,27	11,40	59,7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>16,85</b>	<b>19,99</b>	<b>73,84</b>	<b>551,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	70	9,51	9,84	26,12	237,22/5/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2/384
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>14,73</b>	<b>14,34</b>	<b>36,76</b>	<b>334,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1274</b>	<b>40,41</b>	<b>40,70</b>	<b>169,68</b>	<b>1221,04</b>
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,21	2,56	4,44	85,06/78/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59/13/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5/2
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>384</b>	<b>11,26</b>	<b>9,98</b>	<b>35,79</b>	<b>314,79</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5/3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70,5</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,68	8,01	70,16/36
	Картофель отварной с маслом сливочным	110	1,53	3,50	9,92	93,05/570,1
	Поджарка из свинины	50	7,81	22,23	2,06	238,46/251
	Салат из соевых огурцов с луком	30	0,15	1,50	0,59	16,47/63/7
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	86,35/360
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>14,09</b>	<b>31,42</b>	<b>60,45</b>	<b>596,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	70	11,61	7,07	9,11	145,38/9/5
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	6,1/488
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135/4/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>17,74</b>	<b>10,07</b>	<b>30,74</b>	<b>288,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1299</b>	<b>43,84</b>	<b>51,62</b>	<b>142,13</b>	<b>1269,96</b>
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	140	5,04	4,62	20,51	144,2/2/4
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4/11/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5/2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64/111
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>374</b>	<b>8,48</b>	<b>7,53</b>	<b>47,88</b>	<b>298,74</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47/06
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,40	1,68	3,82	61,12/18/2
	Салат из квашеной капусты	30	0,47	1,53	2,46	25,92/85/3
	Регу из мяса кур	180	20,84	28,84	20,88	426,65/3/9
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36/6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>26,29</b>	<b>32,62</b>	<b>68,98</b>	<b>660,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,34	3,87	22,78	142,89/17-2/12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59/13/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,41</b>	<b>5,71</b>	<b>35,06</b>	<b>215,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1284</b>	<b>41,58</b>	<b>46,26</b>	<b>151,70</b>	<b>1221,97</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	140	3,96	3,35	21,35	131,29/5/4
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65/10/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5/2
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>384</b>	<b>10,32</b>	<b>9,02</b>	<b>49,47</b>	<b>325,08</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5/3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70,5</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	150	3,69	3,36	12,89	96,81/17/2
	Икра свекольная или морковная	30	0,72	2,13	3,12	34,5/12/4
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	50	3,10	5,94	3,35	79,64/31/8/1
	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	30	1,98	0,27	11,40	59,7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>15,71</b>	<b>16,38</b>	<b>70,32</b>	<b>479,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Песочник с изюмом	70	5,94	12,19	41,15	298,2/450
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82/14/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,47</b>	<b>13,45</b>	<b>54,18</b>	<b>366,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1324</b>	<b>34,25</b>	<b>38,00</b>	<b>189,12</b>	<b>1241,35</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58/1/6
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	100	1,52	10,21	10,06	138,64/29/1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4/11/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5/2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64/111
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>375</b>	<b>10,19</b>	<b>17,84</b>	<b>37,72</b>	<b>367,96</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47/06
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	150	1,14	2,24	7,73	56/5/2
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,50	2,00	2,95	31,5/5/1
	Картофельное пюре	110	2,85	3,38	17,37	111,68/3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,88	1,00	4,00	52,5/9/7
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36/6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>14,95</b>	<b>9,19</b>	<b>63,87</b>	<b>398,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые	70	11,01	7,98	11,71	164,27/5/5
	Соус молочный сладкий	10	0,27	0,44	1,64	11,82/2/11
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135/4/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>17,28</b>	<b>10,67</b>	<b>34,80</b>	<b>310,89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>42,82</b>	<b>38,10</b>	<b>146,19</b>	<b>1114,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1285,6</b>	<b>423,66</b>	<b>415,93</b>	<b>1714,46</b>	<b>12510,6</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1285,6</b>	<b>42,36</b>	<b>41,59</b>	<b>171,45</b>	<b>1251,06</b>