



Утверждаю

ИП Фрей А.А. _____

Согласовываю

Заведующий МБДОУ д/с №10

Яковенко О.И. _____



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

МБДОУ д/с №10

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 3-7 лет.

При составлении меню использовался сборник рецептур «280 блюд, Герашенков, 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: 3-7 лет

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 соленные	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 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, тушеная 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 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
		650	16,95	35,60	71,09	688,27	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	60	9,95	6,06	7,81	124,61	9/5
	ПОЛДНИК	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Запеканка из творога						
	Сметана						
	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
		364	5,19	5,62	30,69	197,71	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
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
		660	23,64	18,19	81,38	584,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
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
		260	6,02	5,36	33,16	203,14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1364	35,17	29,49	153,07	1022,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

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
		650	16,95	35,60	71,09	688,27	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	60	9,95	6,06	7,81	124,61	9/5
	ПОЛДНИК	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Запеканка из творога						
	Сметана						
	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
		364	5,19	5,62	30,69	197,71	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
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
		660	23,64	18,19	81,38	584,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
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
		260	6,02	5,36	33,16	203,14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1364	35,17	29,49	153,07	1022,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147351

Владелец Яковенко Ольга Ильинична

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026