

САТ 2025

23 ОКТ 2025

Утверждаю

ИП Фрей А.А.



Согласовываю

Заведущий 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 1-3 года.

При составлении меню использовался сборник рецептур «280 блюд, Герасенков, 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 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	120	2,58	2,48	10,09	72,91	50
	Кофейный напиток 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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	6,68	7,05	33,84	227,84	
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	150	3,69	3,36	12,89	96,81	17/2
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,30	45,05	48
	Плов из отварной птицы	160	16,02	15,57	29,22	321,06	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	23,60	23,52	72,87	596,63	
ПОЛДНИК	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,33	1,10	46,82	208,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1189	33,93	31,99	161,37	1070,44	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	120	2,26	2,32	10,63	72,26	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
	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		344	8,45	8,98	35,13	257,42	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,68	8,01	70,16	36
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Печень тушеная в соусе	40	4,85	3,68	3,67	67,6	261
	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	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		535	15,92	16,93	79,11	530,7
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	430
	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,57	8,56	35,52	258	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1209	33,54	34,59	161,88	1102,52	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	120/2	3,10	3,54	14,53	102,34	132
	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	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	334	5,31	6,32	35,02	220,05	
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	150	1,49	4,76	12,67	99,65	40
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Жаркое по-домашнему	160	18,91	16,88	12,08	275,63	374
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	23,97	22,23	54,89	514,19	
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:		1199	39,28	38,56	134,88	1042,99	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	120	2,65	2,33	10,33	71,46	51
	Кофейный напиток 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)	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		344	9,38	9,57	34,08	261,39	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,69	3,36	12,89	96,81	17/2
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Рыба, тушенная с овощами	40	4,20	2,37	2,08	46,65	4/7
	Картофельное пюре	100	2,17	3,48	14,49	98,25	3/3
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	13,87	13,26	70,05	454,01	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	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		230	15,17	10,14	21,50	240,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1219	39,02	33,09	137,75	1012,02	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	80	8,31	11,90	1,54	146,7	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	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		324	12,80	17,00	27,96	318,46	
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	150	5,40	3,07	9,75	89,25	19/2
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	60	3,72	7,13	4,02	95,57	31/81
	Макаронные изделия отварные	100	3,88	2,76	23,72	135,13	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	16,57	13,55	67,63	458,86	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	6,88	3,25	44,70	241,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1129	36,57	34,12	148,13	1056,17	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	120	2,26	2,32	9,67	68,63	52
	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)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	4,47	5,10	30,16	186,34	
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	150	2,14	2,75	11,28	86,55	108
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	40	4,72	7,67	3,31	101,3	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	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	14,35	17,01	70,80	499,43	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	12,79	12,43	31,78	289,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1169	31,93	34,86	140,58	1013,1	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	120	2,75	2,20	3,80	72,91	781
	Кофейный напиток 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)	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		344	9,48	9,44	27,55	262,84	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,22	3,68	8,01	70,16	36
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Свинина тушеная	40	6,25	17,78	1,64	190,77	251
	Картофель отварной с маслом сливочным	100	1,39	3,18	9,02	84,59	570.1
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	12,23	25,17	56,86	515,42	
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	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	14,43	10,56	14,29	213,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	36,74	45,29	110,82	1048,37	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	120	2,70	2,62	8,36	68,65	22/2
	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	9,14	36,9	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		334	4,95	5,40	28,97	187,89	
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)	150	1,06	1,65	7,38	49,05	12/2
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,30	45,05	48
	Макаронные изделия отварные	100	3,88	2,76	23,72	135,13	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	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	19,63	15,12	65,94	478,14	
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	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5,79	5,16	31,80	195,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199	30,69	26,00	134,55	898,7	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	120	3,41	2,87	18,30	112,54	5/4
	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)	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		344	8,25	8,32	38,79	265,25	
ЗАВТРАК 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	56,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,60	0,12	12,12	56,4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,40	1,68	3,82	61,12	18/2
	Икра свекольная или морковная	120	2,23	6,13	13,40	117,94	126
	Тефтели из свинины с рисом («ежики»)	50	4,53	10,10	4,86	128,6	395
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Соус томатный	20	0,17	0,63	1,25	11,3	462
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	11,58	19,09	52,79	452,67	
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,15	1,05	37,80	173	4
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,68	2,31	50,83	240,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1229	25,11	29,84	154,53	1015,14	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Капуста тушеная	80	2,01	1,74	7,98	56,42	8/3
	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	9,14	36,9	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		335	9,49	9,24	28,90	240,24	
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	150	1,14	2,24	7,73	56	9/2
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Картофельное пюре	100	2,17	3,48	14,49	98,25	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	40	5,50	0,80	3,20	42	9/7
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	12,82	10,63	57,96	377,56	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	60	9,44	6,84	10,04	140,8	5/5
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	15,44	9,09	31,49	275,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	38,07	29,28	126,19	931,2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147351

Владелец Яковенко Ольга Ильинична

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026