

Утверждаю  
ИП Фрей А.А.



16 МАР 2026

Согласовываю

Заведущий МБДОУ д/с №10

Яковенко О.И.



# ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне-летний период

МБДОУ д/с №10

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 1-3 года.

Для составления меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков,

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков,

Екатеренбург», 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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	130	2,80	2,69	10,93	78,99	50
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>6,51</b>	<b>7,25</b>	<b>33,63</b>	<b>227,94</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 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	170	17,02	16,54	31,04	341,12	4/9
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>557</b>	<b>24,73</b>	<b>24,51</b>	<b>75,45</b>	<b>620,67</b>	
ПОЛДНИК	Чай	180	0,18	0,05	9,02	35,37	10/10
	Пряник	30	1,89	0,63	22,68	103,8	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>2,07</b>	<b>0,68</b>	<b>31,70</b>	<b>139,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1212</b>	<b>33,71</b>	<b>32,84</b>	<b>150,58</b>	<b>1034,78</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	130	2,44	2,51	11,52	78,29	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>348</b>	<b>8,06</b>	<b>6,17</b>	<b>35,95</b>	<b>233,81</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>84,6</b>	
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	30	0,40	2,50	2,05	32	20/1
	Печень тушеная в соусе	60	7,27	5,52	5,50	101,4	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	17	1,12	0,15	6,46	33,83	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>547</b>	<b>18,34</b>	<b>17,96</b>	<b>81,02</b>	<b>557,81</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>8,57</b>	<b>8,56</b>	<b>35,52</b>	<b>258</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>35,87</b>	<b>32,87</b>	<b>170,67</b>	<b>1134,22</b>	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86	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	345	5,57	7,24	36,25	234,23	
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
	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	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	24,10	22,25	55,65	518,17	
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:		1232	39,75	39,58	138,83	1070,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	130	2,87	2,52	11,19	77,41	51
	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
	Сыр (порциями)	8	2,11	2,13	0,00	28	5/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		348	8,63	6,13	33,80	226,06
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	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	4/7
	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	15,21	17,00	78,75	528,09	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	385
	Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,30	237	6/5
	Повидло(порциями)	15	0,00	0,00	0,00	0	9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	21,45	13,25	27,50	318	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46,19	36,56	158,23	1156,75	

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
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	15,93	21,04	28,59	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 натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Тефтели 1-й вариант (с водой, свининой, соусом сметанным с томатом)	50	5,83	6,72	51,06	107,72	278
	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	18,89	16,17	123,39	533,59	
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:		1182	42,10	40,86	206,48	1191,38	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(овсяной)	130	2,44	2,51	10,48	74,35	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)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	4,66	5,91	30,99	197,72	
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	11,28	86,55	108
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,40	2,50	2,05	32	20/1
	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		537	15,52	18,12	71,71	518,07	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	12,50	12,18	31,30	284,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1192	33,08	36,61	143,80	1047,12	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,98	2,38	4,12	78,99	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)	8	2,11	2,13	0,00	28	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,66	9,12	28,64	262,81	
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	8,01	70,16	36
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Поджарка из свинины	60	9,37	26,68	2,47	286,15	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	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	15,48	34,09	58,45	614,78
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,59	10,10	13,02	207,68	9/5
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488
	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	21,20	15,35	19,68	304,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46,24	58,74	124,95	1267,07	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	130	2,92	2,83	9,06	74,37	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		345	5,14	6,23	29,57	197,74	
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	180	2,48	4,19	16,94	115,61	16/2
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,30	45,05	48
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	26,09	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	21,57	17,96	78,63	562,19	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48	17-2/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,07	7,07	26,72	203,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	35,18	31,66	144,72	1010,41	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,69	3,11	19,82	121,91	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)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр (порциями)	8	2,11	2,13	0,00	28	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,02	8,64	40,33	273,28	
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	6,38	16,91	1,73	185,4	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	16,47	25,11	61,32	532,99	
ПОЛДНИК	Пряник	30	1,89	0,63	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:		1300	28,81	35,82	155,54	1062,49	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Капуста тушеная	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	1,14	2,24	7,73	56	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	108,08	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	15,02	14,25	68,79	462,79	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с рисом	100	14,60	11,02	21,13	240,05	14/5
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	20,60	13,27	42,58	375,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1263	46,23	38,43	152,97	1150,36	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147351

Владелец Яковенко Ольга Ильинична

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026