



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 3-7 лет.

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

2026г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённой)	165	3,55	3,42	13,88	100,25	50
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,45	8,11	37,83	255,97	
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
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48
	Плов из отварной птицы	210	21,02	20,43	38,35	421,39	4/9
	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	30,26	30,19	93,04	763,9	
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:		1445	41,46	39,81	188,49	1279,17	
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 тушеная 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"	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:		1510	41,59	39,44	194,50	1312,72	

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
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Жаркое по-домашнему	210	24,82	22,16	15,86	361,77	374
	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	31,01	28,60	69,53	657,87	
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	47,76	47,11	159,40	1251,57	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	165	3,65	3,20	14,21	98,26	51
	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
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,12	7,48	38,07	260,68
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, тушеная 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	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
	Сырники из творога	115	19,67	10,92	23,34	272,55	6/5
	Повидло(порциями)	15	0,00	0,00	0,00	0	9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	24,89	15,42	31,98	369,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	55,10	45,54	186,30	1386,22	

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 натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Тефтели 1-й вариант (с водой, свининой, соусом сметанным с томатом)	70	8,16	9,41	71,49	150,81	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	23,71	20,70	159,20	664,22	
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
	Вафли	60	1,75	2,00	46,50	212,5	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,95	4,70	72,24	374,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	50,30	47,76	272,68	1479,97	
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
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,67	4,16	3,41	53,33	20/1
	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	19,88	24,76	88,75	664,28
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8,15	8,43	24,10	203,33	5/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	13,37	12,93	32,74	300,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	38,99	44,68	166,10	1233,47	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,78	3,02	5,23	100,25	781
	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 натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Поджарка из свинины	70	10,93	31,12	2,88	333,84	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	18,18	40,00	69,60	726,01	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	115	19,08	11,62	14,97	238,83	9/5
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488
	Кисло-молочные продукты 3	180	5,22	4,50	7,56	97,2	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	24,56	17,62	22,89	352,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	53,89	68,26	143,89	1470,85	
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
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,62	56,31	48
	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	28,81	23,16	95,01	703,27	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48	17-2/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,94	7,82	28,16	219,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	44,10	38,39	165,98	1191,65	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	165	4,69	3,94	25,16	154,74	5/4
	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
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,56	10,02	46,67	317,04	
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	7,45	19,73	2,02	216,3	260
	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	19,47	29,61	74,75	637,97	
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	34,88	42,28	193,90	1297,37	
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	1,37	2,68	9,27	67,19	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	17,94	18,10	84,26	570,64	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с рисом	115	16,79	12,67	24,30	276,06	14/5
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	23,99	15,37	50,04	438,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1506	53,56	45,26	180,89	1353,36	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147351

Владелец Яковенко Ольга Ильинична

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026