

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Ясли-сад №15  
«Солнышко» с.Новопокровка»

Шпак Е.В.

Приказ № 15 от 18.01.2022



МБДОУ «Ясли –сад №15 «Солнышко» с.Новопокровка»

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**От 2 до 3 лет , сезон лето - осень**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
.Сборник технических нормативов Могильный М.П. и Тутельян В.А.

Методические указания г.Москвы: организация питания в дошкольных образовательных  
учреждениях

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий  
2021/Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>5.94</b>	<b>8.66</b>	<b>28.37</b>	<b>218.71</b>	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.08	4.34	12.63	106.56	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5**	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>52.00</b>	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>40.09</b>	<b>35.64</b>	<b>71.38</b>	<b>784.60</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	13.76	11.24	11.90	204.00	
	Биточки рубленые	60	18.73	17.17	5.85	255.48	
	Каша вязкая (пшеничная)	110	2.95	2.68	16.45	107.94	
	Салат из белокочанной капусты	40	0.49	3.04	2.21	36.75	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.43	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10.52</b>	<b>9.64</b>	<b>49.26</b>	<b>327.69</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.86	3.52	29.46	167.49	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3062</b>	<b>56.81</b>	<b>54.11</b>	<b>160.48</b>	<b>1383.00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>363</b>	<b>9.88</b>	<b>13.18</b>	<b>32.81</b>	<b>291.59</b>	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.57	4.17	13.46	105.59	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Сыр (порциями)	8	1.93	2.36	0.02	29.04	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.36	10.79	71.16	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>198</b>	<b>2.25</b>	<b>1.94</b>	<b>31.39</b>	<b>157.86</b>	
	Печенье	18	1.35	1.76	13.39	75.06	
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>20.61</b>	<b>15.98</b>	<b>57.28</b>	<b>465.76</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.60	4.25	9.72	85.18	
	Печень говяжья по-строгановски	60	13.80	8.02	4.98	148.87	
	Картофель отварной	110	2.26	2.63	18.28	108.68	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.08	0.05	10.43	39.33	
Полдник	<b>Итого за Полдник</b>	<b>295</b>	<b>18.05</b>	<b>7.58</b>	<b>21.26</b>	<b>224.92</b>	
	Котлеты рыбные запеченные	60	16.19	5.02	5.42	132.50	
	Икра морковная	40	0.50	2.04	4.44	38.59	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3432</b>	<b>50.79</b>	<b>38.68</b>	<b>142.74</b>	<b>1140.13</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
День 3								
Завтрак	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7.58</b>	<b>9.82</b>	<b>32.44</b>	<b>251.85</b>		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.51	4.38	14.76	118.34		
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40		
	Масло (порциями)	5*	0.03	3.63	0.04	37.40		
	Чай с молоком	180	1.34	1.15	9.14	47.71		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>52.00</b>		
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>26.53</b>	<b>12.38</b>	<b>70.98</b>	<b>514.12</b>		
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2.19	4.91	13.42	107.21		
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	19.75	5.86	18.77	209.37		
	Свекла отварная	40	0.46	0.07	2.70	17.20		
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30		
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70		
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.30	0.05	16.96	66.34		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>24.00</b>	<b>18.88</b>	<b>40.22</b>	<b>426.25</b>		
Полдник	Запеканка из творога	100	16.70	11.63	17.32	240.70		
	Соус молочный (сладкий)	30	0.64	1.13	3.10	25.35		
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3202</b>	<b>58.37</b>	<b>41.25</b>	<b>155.11</b>	<b>1244.22</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8.71</b>	<b>11.13</b>	<b>34.61</b>	<b>275.06</b>	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	4.33	4.48	15.28	118.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.36	10.79	71.16	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>52.00</b>	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>26.15</b>	<b>13.09</b>	<b>66.36</b>	<b>508.76</b>	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.58	4.24	9.22	83.27	
	Шницель рыбный натуральный	60	18.31	3.86	8.62	143.82	
	Пюре картофельное	110	2.46	3.74	16.69	113.97	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13.86</b>	<b>17.78</b>	<b>18.82</b>	<b>294.78</b>	
Полдник	Омлет натуральный	120	11.74	14.95	2.19	195.48	
	Икра кабачковая	40	0.34	2.15	3.11	33.37	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3347</b>	<b>48.98</b>	<b>42.17</b>	<b>131.26</b>	<b>1130.60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Завтрак	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>394</b>	<b>16.93</b>	<b>18.03</b>	<b>43.45</b>	<b>416.73</b>	
	Макароны отварные с сыром	140	8.85	8.08	27.37	227.74	
	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
Завтрак 2	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>198</b>	<b>8.01</b>	<b>7.88</b>	<b>33.19</b>	<b>235.26</b>	
	Печенье	18	1.35	1.76	13.39	75.06	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>20.42</b>	<b>21.61</b>	<b>74.80</b>	<b>588.17</b>	
	Суп фасолевый	150	2.02	4.31	11.26	93.49	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3.15	1.22	15.73	89.54	
Обед	Тефтели мясные	60	10.06	10.86	8.02	174.11	
	Капуста тушеная	110	1.99	4.17	10.08	80.90	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.43	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>12.19</b>	<b>7.57</b>	<b>42.63</b>	<b>282.44</b>	
Полдник	Ватрушки	70	9.74	5.44	33.07	222.39	
	Какао с молоком	150	2.45	2.13	9.56	60.05	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3353</b>	<b>57.55</b>	<b>55.09</b>	<b>194.07</b>	<b>1522.60</b>	



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6.82</b>	<b>10.54</b>	<b>37.00</b>	<b>273.65</b>	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	4.96	6.22	21.26	161.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>52.00</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>34.83</b>	<b>14.42</b>	<b>82.63</b>	<b>612.35</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3.93	3.40	15.77	108.01	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3.15	1.22	15.73	89.54	
	Биточки рубленые из птицы	60	22.14	4.90	5.82	158.66	
	Рагу овощное (2)	130	2.73	3.89	16.72	112.01	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.43	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>11.66</b>	<b>9.77</b>	<b>55.84</b>	<b>361.04</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5.00	3.65	36.04	200.84	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3212</b>	<b>53.57</b>	<b>34.90</b>	<b>186.94</b>	<b>1299.04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10.68</b>	<b>13.54</b>	<b>32.66</b>	<b>293.46</b>	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.08	4.34	12.63	106.56	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Сыр (порциями)	8	1.93	2.36	0.02	29.04	
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	11.47	72.06	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>198</b>	<b>2.25</b>	<b>1.94</b>	<b>31.39</b>	<b>157.86</b>	
Завтрак 2	Печенье	18	1.35	1.76	13.39	75.06	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>27.32</b>	<b>11.48</b>	<b>54.05</b>	<b>439.06</b>	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1.53	4.27	9.97	89.56	
	Птица тушеная (с соусом томатным)	60	19.14	3.03	2.81	118.97	
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.64	3.10	19.33	115.05	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из ягод замороженных	150	0.14	0.05	8.07	31.78	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>17.31</b>	<b>7.80</b>	<b>19.65</b>	<b>216.17</b>	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	60	15.04	4.08	3.92	113.49	
	Салат из белокочанной капусты	40	0.49	3.04	2.21	36.75	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3407</b>	<b>57.56</b>	<b>34.76</b>	<b>137.75</b>	<b>1106.55</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День, В							
Завтрак	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7.15</b>	<b>10.08</b>	<b>30.13</b>	<b>241.53</b>	
	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4.08	4.64	12.45	108.02	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	180	1.34	1.15	9.14	47.71	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>52.00</b>	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Обед	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>44.29</b>	<b>13.44</b>	<b>66.90</b>	<b>582.42</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.05	4.96	12.87	105.57	
	Плов из птицы	150	37.95	6.90	26.47	327.84	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Напиток лимонный	150	0.11	0.01	7.35	27.81	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>26.07</b>	<b>21.56</b>	<b>34.01</b>	<b>438.14</b>	
	Сырники из творога	100	18.77	14.31	11.11	252.59	
	Соус молочный (сладкий)	30	0.64	1.13	3.10	25.35	
Полдник	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3212</b>	<b>77.77</b>	<b>45.25</b>	<b>142.51</b>	<b>1314.09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6.19</b>	<b>8.80</b>	<b>31.02</b>	<b>230.25</b>	
	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	4.33	4.48	15.28	118.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>198</b>	<b>2.25</b>	<b>1.94</b>	<b>31.39</b>	<b>157.86</b>	
Завтрак 2	Печенье	18	1.35	1.76	13.39	75.06	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>25.14</b>	<b>14.00</b>	<b>63.28</b>	<b>491.15</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	6.35	2.88	11.86	99.62	
	Рыба, тушенная с овощами	60	12.08	3.69	2.06	90.36	
	Пюре картофельное	110	2.46	3.74	16.69	113.97	
	Икра кабачковая	40	0.34	2.15	3.11	33.37	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.08	0.05	10.43	39.83	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>12.80</b>	<b>8.87</b>	<b>37.80</b>	<b>284.54</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	60	7.76	4.37	29.34	190.94	
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3300</b>	<b>46.38</b>	<b>33.61</b>	<b>163.49</b>	<b>1163.80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11.14</b>	<b>12.71</b>	<b>45.91</b>	<b>338.24</b>	
Завтрак	Каша жидкая (гречневая)	150	6.76	6.06	26.58	181.28	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.36	10.79	71.16	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>52.00</b>	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>22.25</b>	<b>15.82</b>	<b>61.93</b>	<b>491.89</b>	
Обед	Уха с крупой	150	7.71	2.13	11.80	99.31	
	Котлеты рубленые	60	8.93	8.79	4.82	136.44	
	Рагу овощное (2)	130	2.73	3.89	16.72	112.01	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.43	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>373</b>	<b>14.77</b>	<b>17.27</b>	<b>28.10</b>	<b>330.37</b>	
Полдник	Омлет натуральный	120	11.74	14.95	2.19	195.48	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Печенье	18	1.35	1.76	13.39	75.06	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3310</b>	<b>48.42</b>	<b>45.97</b>	<b>147.41</b>	<b>1212.50</b>	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022494

Владелец Шпак Елена Витальевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024