

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

  
Шпак Е.В.

Приказ № 16н от 16.11.2024



**МБДОУ "Ясли –сад №15 "Солнышко" с.Новопокровка"**

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**От 3 до 7 лет, сезон зима - весна**

**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/Первалов 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>415</b>	<b>8.15</b>	<b>9.96</b>	<b>36.47</b>	<b>272.01</b>	
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.45	5.32	16.54	136.31	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	7.14	25.70	
	<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	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>687</b>	<b>69.74</b>	<b>41.38</b>	<b>82.44</b>	<b>984.61</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	17.24	12.71	14.11	240.14	
	Котлеты рубленные из птицы	80	43.25	18.17	9.70	363.38	
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3.53	3.50	19.74	132.52	
	Салат из капусты белокочанной	60	0.71	5.07	5.38	67.26	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	37.08	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>10.17</b>	<b>7.99</b>	<b>49.77</b>	<b>313.72</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.62	2.89	33.27	180.22	
	Йогурт	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3057</b>	<b>88.32</b>	<b>59.50</b>	<b>180.15</b>	<b>1622.34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.80</b>	<b>14.75</b>	<b>53.72</b>	<b>398.64</b>	
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	6.57	7.78	30.17	217.61	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	10.76	71.03	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>175</b>	<b>2.63</b>	<b>2.60</b>	<b>33.60</b>	<b>173.25</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>657</b>	<b>25.32</b>	<b>18.76</b>	<b>67.88</b>	<b>555.16</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.86	5.13	11.59	102.00	
	Печень говяжья по-строгановски	80	17.43	8.83	6.10	175.97	
	Картофель отварной	130	2.62	3.42	21.22	130.02	
	Огурец соленый, нарезка	50	0.17	0.10	1.13	5.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.09	0.06	12.11	45.84	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>26.08</b>	<b>11.50</b>	<b>38.51</b>	<b>365.63</b>	
Полдник	Котлета рыбная	80	23.67	8.77	19.87	258.19	
	Морковная икра	50	0.62	2.05	4.12	38.02	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3382</b>	<b>65.83</b>	<b>47.61</b>	<b>193.71</b>	<b>1492.68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10.16</b>	<b>11.42</b>	<b>41.59</b>	<b>314.87</b>	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.10	5.53	19.43	154.53	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	180	1.48	1.27	9.37	50.34	
	<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>707</b>	<b>46.12</b>	<b>32.44</b>	<b>91.15</b>	<b>837.15</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2.47	4.82	15.22	114.43	
	Птица, тушеная с картофелем	180	36.81	18.43	22.96	391.54	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.45	2.05	3.62	32.74	
	Салат из капусты белокочанной	60	0.71	5.07	5.38	67.26	
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.83	10.63	60.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	17.61	74.85	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>25.80</b>	<b>21.41</b>	<b>39.41</b>	<b>460.13</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	19.73	14.07	25.68	314.29	
	Соус молочный (сладкий)	50	1.03	2.84	5.27	52.24	
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3387</b>	<b>82.34</b>	<b>65.44</b>	<b>183.62</b>	<b>1664.15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.13</b>	<b>12.69</b>	<b>42.48</b>	<b>328.71</b>	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	200	5.77	5.64	19.69	151.88	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Какао с молоком	180	2.78	2.43	10.00	66.83	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>175</b>	<b>2.63</b>	<b>2.60</b>	<b>33.60</b>	<b>173.25</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>647</b>	<b>33.04</b>	<b>16.81</b>	<b>74.16</b>	<b>593.72</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	180	2.06	5.52	13.58	114.63	
	Шницель рыбный натуральный	80	24.27	5.39	11.14	192.14	
	Пюре картофельное	130	2.82	4.60	18.96	133.02	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	13.85	53.70	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>17.37</b>	<b>19.74</b>	<b>24.92</b>	<b>352.88</b>	
Полдник	Омлет натуральный	130	12.72	16.19	2.37	211.77	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.84	1.07	3.65	30.86	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с молоком	180	2.11	1.82	10.40	61.85	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3407</b>	<b>64.17</b>	<b>51.84</b>	<b>175.16</b>	<b>1448.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>13.09</b>	<b>14.24</b>	<b>52.52</b>	<b>406.18</b>	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	165	10.39	9.60	32.59	270.48	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	7.14	25.70	
	<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>682</b>	<b>23.90</b>	<b>27.32</b>	<b>84.64</b>	<b>688.94</b>	
Обед	Суп фасолевый	180	2.50	5.95	13.10	117.99	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Тефтели мясные	80	12.84	13.82	9.77	219.69	
	Капуста тушеная	130	2.33	5.19	11.74	97.20	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.17	0.10	1.13	5.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	20.42	80.13	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>18.14</b>	<b>16.07</b>	<b>53.65</b>	<b>432.79</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	12.59	10.97	37.15	299.29	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2817</b>	<b>55.39</b>	<b>57.80</b>	<b>202.28</b>	<b>1579.91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.35</b>	<b>14.10</b>	<b>47.87</b>	<b>367.46</b>	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200	6.12	7.13	23.32	183.04	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	11.76	74.42	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>175</b>	<b>2.63</b>	<b>2.60</b>	<b>33.60</b>	<b>173.25</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>682</b>	<b>55.79</b>	<b>28.75</b>	<b>80.70</b>	<b>799.70</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4.86	4.49	19.27	135.15	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Биточки рубленные из птицы	80	42.73	18.11	7.88	353.31	
	Рагу овощное с томатом	130	2.17	3.79	14.66	101.73	
	Огурец соленый, нарезка	50	0.17	0.10	1.13	5.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>12.51</b>	<b>13.17</b>	<b>51.09</b>	<b>375.87</b>	
Полдник	Блины	100	6.96	8.07	34.59	242.37	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3232</b>	<b>82.28</b>	<b>58.62</b>	<b>213.26</b>	<b>1716.28</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>415</b>	<b>10.95</b>	<b>12.50</b>	<b>39.57</b>	<b>315.74</b>	
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.45	5.32	16.54	136.31	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Какао с молоком	180	2.92	2.56	10.24	69.43	
	<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	Яблоки свежие	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>677</b>	<b>54.19</b>	<b>27.11</b>	<b>99.83</b>	<b>849.90</b>	
Обед	Борщ вегетарианский	180	2.15	5.49	12.66	111.00	
	Птица тушеная	80	38.96	14.90	2.81	288.02	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7.39	4.77	39.36	218.57	
	Салат из квашеной капусты	50	0.44	0.05	2.17	9.84	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</b>	<b>7.50</b>	<b>7.45</b>	<b>44.42</b>	<b>273.17</b>	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.49	4.98	17.69	139.76	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.13	0.02	8.13	29.16	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3307</b>	<b>72.90</b>	<b>47.23</b>	<b>195.29</b>	<b>1490.81</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9.49</b>	<b>11.58</b>	<b>38.08</b>	<b>297.12</b>	
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	200	5.43	5.69	15.92	136.78	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	180	1.48	1.27	9.37	50.34	
	<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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>647</b>	<b>68.02</b>	<b>30.20</b>	<b>96.74</b>	<b>935.03</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.43	6.99	15.30	137.72	
	Плов из птицы	180	60.21	21.18	35.66	567.45	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.17	0.10	1.13	5.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.36	0.05	20.42	80.13	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>21.90</b>	<b>19.18</b>	<b>31.34</b>	<b>384.44</b>	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	120	18.00	13.73	16.94	269.11	
	Соус сметанный	50	0.81	2.74	2.84	39.57	
	Какао с молоком	200	3.09	2.71	11.56	75.76	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3192</b>	<b>99.67</b>	<b>61.13</b>	<b>177.63</b>	<b>1668.59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>8.47</b>	<b>10.12</b>	<b>39.62</b>	<b>285.92</b>	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	200	5.77	5.48	19.69	150.22	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	7.14	25.70	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>175</b>	<b>2.63</b>	<b>2.60</b>	<b>33.60</b>	<b>173.25</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>677</b>	<b>38.67</b>	<b>21.92</b>	<b>82.54</b>	<b>691.83</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	7.66	7.39	14.05	146.88	
	Биточки рыбные запеченные	80	21.78	6.63	6.92	175.97	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.85	1.40	3.71	34.18	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	13.85	53.70	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>18.12</b>	<b>11.65</b>	<b>56.69</b>	<b>406.88</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	80	12.57	6.55	40.19	273.38	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3192</b>	<b>67.89</b>	<b>46.29</b>	<b>212.45</b>	<b>1557.88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 10							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13.79</b>	<b>15.65</b>	<b>54.61</b>	<b>411.89</b>	
Завтрак	Каша жидкая (гречневая)	200	8.56	8.68	31.06	230.86	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	10.76	71.03	
	<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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>607</b>	<b>21.30</b>	<b>28.66</b>	<b>62.22</b>	<b>612.08</b>	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1.84	5.45	11.95	110.44	
	Котлеты рубленые	80	13.81	12.89	6.36	199.43	
	Рагу овощное	130	2.43	9.05	15.10	157.99	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	13.08	48.39	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>16.97</b>	<b>17.64</b>	<b>24.42</b>	<b>324.03</b>	
Полдник	Омлет натуральный	130	12.72	15.11	2.36	200.55	
	Салат из квашеной капусты	50	0.44	0.05	2.17	9.84	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с молоком	180	2.11	1.82	11.39	65.24	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3227</b>	<b>52.32</b>	<b>62.12</b>	<b>152.72</b>	<b>1400.00</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539344

Владелец Шпак Елена Витальевна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025