

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: Ясли (1,5-3 года)

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	92
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4.50	9.49	35.78	286.84	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4.41	5.07	11.55	83.28	87
	Котлеты рубленые из птицы	60	8.52	15.50	15.23	212.61	305
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3.23	2.37	17.80	100.86	168
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	70
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	19.65	23.49	69.16	514.64	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3.89	3.14	29.55	163.3	469
	Йогурт	150	6.15	2.25	8.85	85.5	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	10.04	5.39	38.40	248.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	35.69	38.87	164.34	1146.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.69	4.38	12.83	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	8	2.08	2.12	0.28	28.45	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	10.33	12.97	32.80	285.3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1.98	3.84	10.02	83.39	57
	Запеканка картофельная с печенью	150	10.67	10.64	27.54	211.71	291
	Соус сметанный	20	0.42	0.82	1.69	16.21	354
	Салат из квашеной капусты	40	0.65	3.20	2.07	39.95	47
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	9.58	39.34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	17.01	19.13	68.16	478.05	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	45	3.38	5.31	33.71	232.69	609
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	3.45	5.31	39.11	253.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1243	32.20	37.49	153.17	1097.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.49	4.65	22.82	136.47	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6.20	7.93	37.97	228.73	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2.10	3.75	12.47	92.55	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9.03	10.36	38.90	308.76	302
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0.44	0.04	0.64	5.2	70
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	14.78	14.66	78.09	527.54	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	5.50	7.51	12.45	144.36	240
	Соус молочный (сладкий)	50	1.08	2.67	7.79	49.58	351
	Молоко кипяченое	150	4.57	5.04	7.39	94.5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11.15	15.22	27.63	288.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	33.63	38.31	164.69	1140.71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9.06	11.27	43.63	332.32	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1.74	4.24	20.49	91.8	76
	Шницель рыбный натуральный	60	7.60	8.20	15.55	156.89	258
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Салат из белокочанной капусты	40	0.63	3.23	1.78	39.13	20
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14.47	19.59	82.24	540.82	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6.22	5.64	0.34	76.93	213
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2.75	1.78	8.17	58.47	34
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		289	9.94	7.00	23.53	190.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1284	34.88	37.94	162.50	1144.11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	140	6.99	7.10	30.07	217.38	206
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	8.76	10.38	47.22	318.6	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп фасолевый	150	1.32	4.40	9.15	81.74	45
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.45	0.31	10.97	66.22	115
	Голубцы ленивые	150	9.38	14.61	9.33	178.81	298
	Соус томатный	20	0.34	0.84	1.72	16.05	348
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0.44	0.04	0.64	5.2	70
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.61	0.12	19.65	82.5	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	16.52	20.68	61.48	482.72	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	4.24	4.38	26.48	168.12	460
	Какао с молоком	150	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7.37	7.58	36.92	251.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	34.15	39.14	166.62	1148.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	3.63	6.69	21.75	168.09	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5.40	9.97	38.90	269.31	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4.05	5.24	14.85	109.54	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.45	0.31	10.97	66.22	115
	Биточки рубленные из птицы	60	4.74	10.27	12.35	175.97	306
	Капуста тушеная	130	3.30	5.40	10.71	106.7	132
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	16.52	21.58	65.54	535.87	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	466
	Йогурт	150	6.15	2.25	8.85	85.5	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10.58	5.44	45.03	281.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	34.00	37.49	170.47	1182.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	92
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	8	2.08	2.12	0.28	28.45	7
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	6.52	11.61	34.06	306.33	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Уха с крупой	150	4.27	3.13	19.58	106.06	158
	Птица тушеная	60	6.55	7.42	9.44	126.71	301
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.41	2.54	15.37	97.82	168
	Салат из квашеной капусты	40	0.65	3.20	2.07	39.95	47
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	18.48	16.85	74.96	499.04	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	45	3.38	5.31	33.71	232.69	609
	Молоко кипяченое	150	4.57	5.04	7.39	94.5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	7.95	10.35	41.10	327.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1218	34.36	38.89	163.22	1212.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4.20	4.95	12.28	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5.91	8.23	27.43	203.26	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.85	3.66	19.02	92.72	82
	Плов из птицы	150	11.40	14.78	42.29	330.9	304
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	70
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.18	0.03	12.54	50	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	16.92	19.02	91.79	566.27	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	7.40	7.58	14.39	200.71	230
	Соус сметанный	30	0.42	0.82	1.69	16.21	354
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	10.95	11.60	26.52	299.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	35.28	39.35	166.74	1165.41	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6.27	8.08	41.09	282.69	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	150	4.60	5.15	12.93	124.12	149
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4.77	8.15	6.16	90.08	255
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Салат из свеклы	40	0.58	3.24	2.58	36.9	33
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	15.68	20.61	75.51	547.69	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	4.82	3.94	24.06	140.79	483
	Молоко кипяченое	150	4.57	5.04	7.39	94.5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9.39	8.98	31.45	235.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	32.75	37.75	161.15	1145.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	150	5.80	5.91	30.45	155.21	185
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10.57	12.39	50.64	309.19	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1.93	4.17	11.19	90.66	58
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	5.78	5.07	7.86	111.38	282
	Рагу овощное	130	2.70	4.52	21.35	159.16	344
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.61	0.12	19.65	82.5	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	13.00	14.24	70.07	495.9	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	7.86	9.10	8.87	156	215
	Салат из квашеной капусты	40	0.65	3.20	2.07	39.95	47
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	10.16	12.50	26.00	259.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	35.23	39.63	167.71	1161	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			342.17	384.86	1640.61	11543.86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			34.22	38.49	164.06	1154.39	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443780

Владелец Свободина Ирина Вячеславовна

Действителен с 13.05.2025 по 13.05.2026