

**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе  
приказ от 17.05.2021 № 121-ОД

**Примерное – перспективное  
10 – ти дневное меню  
Для питания детей в МБДОУ «Сказка» с.Фрунзе  
(летне – осенний период)  
(возрастная категория 1-3 лет)**

## 1 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
понеделник	Завтрак	Суп молочный манный	94	150	6.5	6.3	20.53	165.25	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	146	
		Чай с лимоном	412	150/5	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.66	-	10.1	95	
				<b>470</b>	<b>9.73</b>	<b>13.87</b>	<b>55.45</b>	<b>447.25</b>	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	30	0.38	3.04	1.18	33.65	
		Суп гороховый с гречками	87	180/18	4.09	4.27	12.91	106.6	
		Котлета куриная	322	50	14.29	11.71	9.73	201.1	
		Картофельное пюре	339	110	2.45	3.84	1.39	110	
		Хлеб ржаной		20	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
				<b>620</b>	<b>24.67</b>	<b>19.91</b>	<b>79.27</b>	<b>512.50</b>	
	Уплотненный полдник	Булочка	436	60	5.85	4.59	40.40	226.50	
		Кисло – молочные продукты	420	100	4.35	3.75	6.3	76	
				<b>160</b>	<b>10.20</b>	<b>8.34</b>	<b>46.70</b>	<b>302.50</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1250</b>	<b>44.60</b>	<b>42.12</b>	<b>181.42</b>	<b>1362.25</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

2 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
вторник	Завтрак	Суп молочный рисовый	94	150	3.95	4.17	33.15	186	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Кофейный напиток	414	150	4.35	3.75	6	75	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	1.5	0.50	21	95	
				<b>480</b>	<b>12.34</b>	<b>15.97</b>	<b>74.77</b>	<b>492</b>	
	Обед	Свежие овощи (огурцы, помидоры)		30	0.56	2.03	3.46	34	
		Свекольник со сметаной	70	180/6	7.3	5.8	10.98	128	
		Тефтеля мясная	303	50	4.7	3.4	5.15	77.5	
		Каша гречневая	330	110	5.73	4.06	25.76	162.5	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
			<b>605</b>	<b>22.31</b>	<b>15.85</b>	<b>87.35</b>	<b>592.8</b>		
	Уплотненный полдник	Тефтеля рыбная с овощами	277	50	4.43	0.18	1.89	27	
		Макароны отварные	218	110	5.68	4.36	27.25	171	
		Чай	411	150	0.06	0.02	9.99	40	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.80	
				<b>330</b>	<b>11.49</b>	<b>4.8</b>	<b>45.81</b>	<b>272.8</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1415</b>	<b>46.14</b>	<b>36.62</b>	<b>207.93</b>	<b>1357.6</b>	<b>1357.6</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

### 3 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день	
					белки	жиры	углеводы			
среда	Завтрак	Суп молочный пшеничный	94	150	5.7	5.47	18.1	151		
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136		
		Чай с лимоном	412	150/5	0.07	0.01	7.1	29		
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.75	-	19.05	79		
				<b>470</b>	<b>9.73</b>	<b>13.87</b>	<b>55.45</b>	<b>491.65</b>		
	Обед	Салат «Летний»	46	30	0.45	2.47	1.88	31.64		
		Суп вермишелевый	88	180	2.15	2.27	371	84		
		Котлета мясная	293	50	14.29	11.71	9.73	201.1		
		Каша пшеничная	330	110	3.2	3.39	19.64	222		
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	71		
		Хлеб ржаной		20	2.64	0.48	13.36	69.6		
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	73.2		
				<b>610</b>	<b>22.02</b>	<b>17.35</b>	<b>71.08</b>	<b>531.55</b>		
	Уплотненный полдник	Омлет	229	65	5.73	11.04	1.1	146.8		
		Икра овощная	57	30	0.36	1.88	2.37	28		
		Напиток из шиповника	417	150	0.61	0.28	18.67	79		
		Хлеб ржаной		20	2.64	0.48	13.36	69.6		
					<b>280</b>	<b>8.64</b>	<b>14.38</b>	<b>36.14</b>		<b>324.8</b>
		<b>Итого:</b>			<b>1360</b>	<b>40.39</b>	<b>45.60</b>	<b>162.67</b>		<b>1248</b>

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

#### 4 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
четверг	Завтрак	Суп молочный гречневый	94	150	5.9	5.4	17.08	141.8	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай	411	150	0.06	0.02	9.99	40	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	1.5	0.5	21	95	
				<b>470</b>	<b>10.36</b>	<b>13.47</b>	<b>62.69</b>	<b>412.8</b>	
	Обед	Салат из свежих помидоров	14	30	0.39	2.46	1.49	29.68	
		Суп перловый	86	1800	2	2.22	12.16	82.6	
		Котлета куриная	322	50	9.32	7.07	9.64	139	
		Макароны отварные	218	110	4.6	0.65	24.91	124.08	
		Хлеб пшеничный		30	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.78	13.36	69.6	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
				<b>625</b>	<b>19</b>	<b>13.26</b>	<b>85.17</b>	<b>566.68</b>	
	Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	432	60/15	17.76	12.1	18.37	253	
		Какао	416	150	0.51	0.21	14.23	61	
				<b>287</b>	<b>21.31</b>	<b>14.56</b>	<b>35.94</b>	<b>427.6</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1415</b>	<b>50.67</b>	<b>41.29</b>	<b>188.04</b>	<b>1428.08</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

## 5 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный овсяный	94	150	5.35	2.75	31.95	174	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Кофейный напиток	414	150	2.34	2	10.63	70	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.75	-	19.05	79	
				<b>480</b>	<b>10.89</b>	<b>12.3</b>	<b>76.25</b>	<b>459</b>	
	Обед	Огурец свежий		30	0.48	2.0	2.57	31	
		Борщ со сметаной	63	180/5	1.2	3.8	8.74	75	
		Плов	321	160	15.59	5.81	26.76	226	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	73.2	
				<b>605</b>	<b>21.08</b>	<b>12.1</b>	<b>77.15</b>	<b>611</b>	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	278	50	7.3	2.59	7.55	83	
		Картофельное пюре	339	110	2.45	3.84	1.39	110	
		Чай	411	150	2.34	0.01	7.1	29	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Кондитерское изделие		30	3.04	2.25	3.34	113.6	
				<b>330</b>	<b>13.41</b>	<b>6.68</b>	<b>22.72</b>	<b>256.8</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1415</b>	<b>45.38</b>	<b>31.08</b>	<b>176.12</b>	<b>1326.8</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

## 6 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
понеделник	Завтрак	Суп молочный манный	94	150	27.43	25.24	80.51	459	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	150/5	0.07	0.01	7.1	29	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	0.40	0.40	9.8	44	
				<b>480</b>	<b>30.35</b>	<b>33.20</b>	<b>112.03</b>	<b>668</b>	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	30	0.27	1.2	1.53	18.3	
		Суп «Крестьянский»	85	180	2.7	1.5	13.09	77	
		Котлета мясная	293	50	7.71	6.20	1.98	94.5	
		Макароны отварные	218	110	6.8	5.61	39.05	243	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		40	1.98	0.36	2.46	52	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	73.20	
				<b>620</b>	<b>21.95</b>	<b>15.29</b>	<b>90.51</b>	<b>529</b>	
	Уплотненный полдник	Ватрушка	441	80	4.56	3.10	27.75	166	
		Кисло – молочный продукт	420	100	4.35	3.75	6	75	
				<b>160</b>	<b>8.91</b>	<b>6.85</b>	<b>33.75</b>	<b>241</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1260</b>	<b>52.21</b>	<b>55.34</b>	<b>236.29</b>	<b>1538</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

## 7 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
<b>вторник</b>	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	100	150	5.75	5.2	18.83	145.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай	411	150	0.06	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.75	-	15.15	64	
				<b>470</b>	<b>18.84</b>	<b>18.62</b>	<b>59.31</b>	<b>479</b>	
	Обед	Салат «Летний»	16	30	0.56	2.03	3.46	34	
		Борщ со сметаной	63	180/5	2.83	4.08	11.62	94.6	
		Биточек куриный	322	50	10.11	3.9	9.64	114	
		Каша пшеничная	330	110	3.2	3.39	19.64	122	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	69.6	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	73.2	
				<b>625</b>	<b>21.83</b>	<b>14.06</b>	<b>90.12</b>	<b>578.4</b>	
	Уплотненный полдник	Вареники ленивые со сметаной	243	105/10	14.83	10.86	15.31	218	
		Кисель	416	150	0.51	0.21	14.23	61	
				<b>305</b>	<b>16.59</b>	<b>14.42</b>	<b>59.24</b>	<b>443.8</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1400</b>	<b>57.26</b>	<b>47.1</b>	<b>208.67</b>	<b>1501.2</b>	<b>1501.2</b>

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.



## 8 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
среда	Завтрак	Суп молочный пшеничный	94	150	7.49	11.27	39.35	289	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Кофейный напиток	414	150	2.34	2	10.63	70	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	1.5	0.5	21	95	
				<b>470</b>	<b>13.78</b>	<b>21.32</b>	<b>85.6</b>	<b>590</b>	
	Обед	Свежие овощи	36	30	0.3	0.12	0.04	26.92	
		Суп с фрикадельками	86	180	5.3	4.1	12.35	108	
		Картофельное пюре	339	110	2.45	3.84	1.89	110	
		Тефтеля рыбная	276	50	7.3	2.59	7.55	83	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.61	0.28	18.67	79	
				<b>600</b>	<b>19.65</b>	<b>11.23</b>	<b>61.65</b>	<b>512.72</b>	
	Уплотненный полдник	Омлет	229	65	5.73	11.04	1.1	127	
		Соленый огурец		20	0.36	1.88	2.37	28	
		Чай	411	150	0.07	0.01	7.1	20	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.69	34.8	
		Булочка	436	50					
				<b>225</b>	<b>7.48</b>	<b>13.17</b>	<b>17.26</b>	<b>268.7</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1295</b>	<b>40.91</b>	<b>45.72</b>	<b>164.51</b>	<b>1371.42</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

9 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
четверг	Завтрак	Суп молочный гречневый	94	150	6.21	5.28	59.72	354	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	150/5	0.07	0.01	7.1	29	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.45	0.30	24.45	102	
				<b>470</b>	<b>9.18</b>	<b>44.39</b>	<b>105.89</b>	<b>621</b>	
	Обед	Салат из свежих огурцов	13	30	0.3	0.12	0.04	26.92	
		Суп рассольник	82	180	1.78	4.28	12.98	97.6	
		Каша гречневая	336	110	19.06	28.79	153.42	949	
		Тефтеля мясная	304	50	4.7	4.5	5.15	77.5	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	69.6	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	73.2	
				<b>620</b>	<b>30.97</b>	<b>38.59</b>	<b>217.35</b>	<b>364.82</b>	
	Уплотненный полдник	Запеканка творожно – вермишелевая со сгущенным молоком	251	100/10	17.76	12.1	18.38	254	
		Какао	416	150	0.51	0.21	14.23	61	
				<b>282</b>	<b>21.5</b>	<b>16.41</b>	<b>66.76</b>	<b>501.5</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1372</b>	<b>61.65</b>	<b>99.39</b>	<b>390.02</b>	<b>1487.32</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

## 10 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный рисовый	94	150	3.09	4.07	36.98	197	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/10	4.73	6.88	14.56	139	
		Чай	414	150	2.34	2	10.63	70	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	0.4	0.04	9.80	44	
				<b>480</b>	<b>10.56</b>	<b>12.99</b>	<b>71.97</b>	<b>450</b>	
	Обед	Салат из свежих помидоров	14	30	0.45	2.47	1.88	31.64	
		Суп с клецками	91/128	180	5.3	4.1	12.35	108	
		Жаркое по - домашнему	292	160	20.8	5.33	18.5	205	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из свежих фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
				<b>580</b>	<b>30.57</b>	<b>12.46</b>	<b>74.73</b>	<b>535.44</b>	
	Уплотненный полдник	Тефтеля рыбная с овощами	277	50	7.61	2.45	5.33	74	
		Макароны отварные	218	110	5.68	4.36	27.25	171	
		Чай	411	150	0.06	0.02	9.99	40	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
				<b>330</b>	<b>15.29</b>	<b>7.69</b>	<b>41.86</b>	<b>325.8</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1390</b>	<b>56.42</b>	<b>33.14</b>	<b>188.56</b>	<b>1311.24</b>	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.