

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 3-7 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	200	5.2	5.07	16.42	232.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	180/7	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.75	-	15.15	64	
				570	8.52	12.64	56.39	473.2	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	50	0.61	2.59	3.22	38.75	
		Суп гороховый с гречками	87	200	5.49	5.27	16.32	134.75	
		Котлета куриная	322	70	3.37	7.33	17.1	148.5	
		Картофельное пюре	339	130	3.16	0.4	19.32	94.6	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	86.6	
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				700	16.26	16.226	93.94	690.7	
	Уплотненный полдник	Булочка	436	80	4.7	5	46.36	249.3	
		Кисло – молочные продукты	420	100	4.35	3.75	6	75	
				230	9.05	8.75	52.36	324.3	
Итого:			1500	33.83	37.62	202.69	1488.2	1488.2	

*Сок фруктовый - яблочный

* Кисло – молочные продукты (кефир)

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	200	4.8	5	18.8	132.4		
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/12	5.46	7.9	16.8	160.6		
		Кофейный напиток	414	180	2.8	2.3	12.7	83.9		
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	0.6	0.6	14.7	66		
				582	13.66	15.8	63	542.9		
	Обед	Свежие овощи (огурцы, помидоры)		40	0.4	0.1	1.3	7		
		Свекольник со сметаной	70	200/8	2.1/0.2	5.07/1.1	13.9/0.3	106.75/11.3		
		Тефтеля мясная	303	70	5.9	5.8	7.73	114		
		Каша гречневая	330	130	6.8	4.87	30.9	195		
		Хлеб пшеничный		40	3.16	0.4	19.32	94.6		
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	51.96		
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5		
			757	20.87	17.74	104.85	666.11			
	Уплотненный полдник	Тефтеля рыбная с овощами	277	70	6.74	0.42	2.54	41		
		Макароны отварные	218	130	4.41	3.61	21.15	234.7		
		Чай	411	180	0.06	0.02	9.9	40		
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.6		
				400	12.52	4.29	40.27	350.3		
		Итого:		1739	47.05	37.83	208.12	1559.31		1559.31

*Фрукты- яблоки

*Сметана 15% жирности

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	200	5.7	5.4	18.5	146.8		
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136		
		Чай с лимоном	412	180	0.12	0.02	10.2	41		
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	1.5	0.15	4.35	25		
				570	9.77	13.12	47.67	348.8		
	Обед	Салат «Летний»	46	50	0.7	2.5	4.5	43.7		
		Суп вермишелевый	88	200	2.69	2.83	17.15	104.75		
		Котлета мясная	293	70	14.12	9.04	20.26	219		
		Каша пшеничная	330	130	3.16	0.4	19.32	94.6		
		Хлеб пшеничный		40	3.3	0.6	16.7	86.6		
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	16.7	86.6		
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5		
				730	24.3	15.41	99.66	636.15		
	Уплотненный полдник	Омлет	229	85	7.49	14.44	1.4	166		
		Икра овощная	57	40	0.45	2.35	2.9	34.8		
		Напиток из шиповника	417	180	0.61	0.25	18.67	79		
		Хлеб ржаной		20	3.3	0.6	16.7	86.6		
				345	10.45	17.64	45.67	383.6		
		Итого:		1645	44.52	46.17	193	1398.55		1398.55

*Сок овощной - томатный

* Кондитерское изделие – пряник промышленного производства

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	200	5.97	5.47	17	142.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай	411	180	0.06	0.02	9.9	40	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	2.25	0.75	31.5	142.5	
				570	10.73	13.79	73.02	460.7	
	Обед	Салат из свежих помидоров	14	50	0.4	0.1	1.3	9	
		Суп перловый	86	200	2.5/0.2	2.79/1.1	17/0.3	103.25/11.3	
		Котлета куриная	322	70	12.4	9.3	12.8	185.3	
		Макароны отварные	218	130	4.41	3.61	21.15	134.7	
		Хлеб пшеничный		40	3.16	0.4	19.32	94.6	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	86.6	
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				770	26.7	17.94	109.95	612.25	
	Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	432	120/20	21/0.3	14.46/2.4	20.58/0.6	296.4/24.3	
		Какао	416	180	3.67	3.19	15.82	207	
				345	26.87	20.65	59.7	531.5	
		Итого:		1685	64.3	52.38	242.67	1604.45	

*Фрукты- бананы

*Сметана 15% жирности

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	200	5.9	5.8	18	148.7		
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/12	5.46	7.9	16.8	160.6		
		Кофейный напиток	414	180	2.8	2.3	12.7	83.9		
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.75	-	19.5	79		
				582	14.91	16	67	472.2		
	Обед	Огурец свежий		40	0.3	0.2	0.7	6		
		Борщ со сметаной	63	200/7	1.8/0.2	4.9/1.1	12.74/0.3	102.5/11.3		
		Плов	321	180	17	14.35	26.76	317.2		
		Хлеб пшеничный		40	3.16	0.4	19.32	94.6		
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	51.96		
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5		
				730	24.77	21.35	91.22	669.26		
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	278	70	9.23	1.14	7.11	76		
		Картофельное пюре	339	130	2.45	3.8	16.3	109.8		
		Чай	411	180	0.06	0.02	9.9	40		
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.6		
		Кондитерское изделие		30	1.9	0.6	22.7	103.8		
				400	13.06	5.2	39.99	260.4		
		Итого:		1712	52.74	42.55	198.21	1401.86		1401.86

*Сметана 15% жирности

*Сок фруктовый - абрикосовый

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		
понедельник	Завтрак	Суп молочный манный	94	200	5.2	5.07	16.42	132.2	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/12	5.46	7.9	16.8	260.6	
		Чай с лимоном	412	180/7	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	1.35	0.15	13.5	61.5	
				582	12.13	13.14	56.92	495.3	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	50	0.4	0.1	1.3	7	
		Суп «Крестьянский»	85	200	3.47	1.9	16.36	96.25	
		Котлета мясная	293	70	10.28	8.27	2.64	226	
		Макароны отварные	218	130	3.56	3.47	25.35	146.8	
		Хлеб пшеничный		40	3.16	0.4	19.32	94.6	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	86.6	
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				770	24.5	14.78	103.05	744.75	
	Уплотненный полдник	Ватрушка	441	100	4.7	5	46.36	249.3	
		Кисло – молочный продукт	420	100	4.35	3.75	6.3	76	
				230	9.05	8.75	52.66	325.3	
Итого:			1582	45.68	36.67	212.63	1665.35		

*Фрукты- абрикосы

* Кисло – молочный продукт (ряженка)

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		
вторник	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	100	200	5.75	5.2	18.8	145.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай	411	180	0.06	0.02	9.9	40	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.45	0.3	24.45	102	
				570	8.71	13.07	67.77	423.2	
	Обед	Салат «Летний»	16	50	0.4	0.1	1.3	9	
		Борщ со сметаной	63	200/8	3.5/0.2	5.1/1.1	14.53/0.3	118.25/11.3	
		Биточек куриный	322	70	12.4	9.3	12.8	185.3	
		Каша пшеничная	330	130	5	3.6	31	177	
		Хлеб пшеничный		40	3.16	0.4	19.32	94.6	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	86.6	
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
			770	28.29	20.24	117.33	769.55		
	Уплотненный полдник	Вареники ленивые со сметаной	243	125/12	25.11/0.24	12.33/1.92	24.5/0.48	309/19.44	
		Кисель	416	180	3.67	3.19	15.82	107	
				382	30.92	18.04	63.5	539.24	
		Итого:		1722	67.92	51.35	248.6	1731.99	

*Сметана 15% жирности

*Сок фруктовый - виноградный

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 пшениный	94	200	5.7	5.4	18.5	146.8	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Кофейный напиток	414	180	2.8	2.3	12.7	83.9	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	1.35	0.15	14.25	64.5	
				570	12.3	15.4	60.07	431.2	
	Обед	Свежие овощи	36	50	0.4	0.1	1.3	7	
		Суп с фрикадельками	86	200	1.9	2.7	14.58	90.75	
		Картофельное пюре	339	130	2.45	3.8	16.3	109.8	
		Тефтеля рыбная	276	70	9.23	1.14	7.11	76	
		Хлеб пшеничный		40	2.37	0.3	14.49	70.95	
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	51.96	
		Компот из фруктов	390	180	0.61	0.25	18.67	79	
				740	18.94	8.65	82.47	785.46	
	Уплотненный полдник	Омлет	229	85	6.52	8.07	8.91	132	
		Соленый огурец		30	0.6	2.36	3.85	38.75	
		Чай	411	180	0.06	0.02	9.9	40	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		Булочка	436	60	4.7	5	46.36	249.3	
				335	8.5	10.69	29.34	245.35	
				1645	39.74	34.74	171.89	1492.01	

*Икра кабачковая промышленного производства

*Фрукты- персики

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	200	5.9	5.4	17	142.1	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	180/7	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	1.65	0.15	18.9	84	
				570	10.12	13.12	60.72	403.1	
	Обед	Салат из свежих огурцов	13	50	0.49	3	1.86	37.1	
		Суп рассольник	82	200	2.1	5	16.59	120.75	
		Каша гречневая	336	130	2.28	3.45	18.4	113.8	
		Тефтеля мясная	304	70	5.4	6	6.8	103.3	
		Хлеб пшеничный		40	2.37	0.3	14.49	70.95	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	86.6	
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				760	16.27	18.39	96.22	620	
	Уплотненный полдник	Запеканка творожно – вермишелевая со сгущенным молоком	251	120/15	12.8/1.1	11.28/0.4	30.19/8.2	273.8/40.7	
		Какао	416	180	3.67	4.1	34.15	107	
				375	19.47	16.38	95.24	525.3	
		Итого:		1705	45.86	47.89	252.18	1648.4	

*Сок овощной - морковный

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	200	4.8	5	18.8	132.4	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/12	5.46	7.9	16.8	160.6	
		Чай	414	180	2.8	2.3	12.7	83.9	
	2-й завтрак	Фрукты	386,388	100	0.6	0.6	14.7	66	
				582	13.66	15.8	63	442.9	
	Обед	Салат из свежих помидоров	14	50	0.61	2.59	3.22	38.75	
		Суп с клецками	91/128	200	6.6	5.18	15.44	135	
		Жаркое по - домашнему	292	180	22	5.6	19.58	217	
		Хлеб пшеничный		40	2.37	0.3	14.49	70.95	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	16.7	86.6	
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				740	35.21	14.31	90.81	695.8	
	Уплотненный полдник	Тефтеля рыбная с овощами	277	70	10.64	3.76	7.67	107	
		Макароны отварные	218	130	4.41	3.61	21.15	134.7	
		Чай	411	180	0.06	0.02	9.9	40	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.6	
				400	16.43	7.63	45.4	400.3	
		Итого:		1722	65.3	37.74	199.21	1505	

*Фрукты- яблоки

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

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах детей 2-3 года в сутки
Калории - 1800 ккал , Белок - 54 г., Жиры - 60 г., Углеводы- 261 г.