

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
от 16.11.2021 № 288-ОД



З.Г. Кокарева

**Примерное – перспективное
10 – ти дневное меню
Для питания детей в МБДОУ «Сказка» с.Фрунзе
(зимний – весенний 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		
понедельник	Завтрак	Суп молочный рисовый	101	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 (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	95	
				475	9.73	13.87	55.45	447.25	
	Обед	Салат из соленых огурцов и картофеля	23	30	0.38	3.04	1.18	33.65	
		Суп картофельный с бобовыми и сухариками	87	180	4.09	4.27	12.91	106.6	
		Котлета мясная	322	50	14.29	11.71	9.73	201.1	
		Картофельное пюре	339	110	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб пшеничный		20	3.3	0.6	20.55	101	
		Хлеб ржаной		40	0.33	0.02	20.83	85	
		Компот из сухофруктов	394	150	6.5	6.3	20.53	6.5	
				580	24.67	19.91	79.27	512.50	
		Булочка	436	60	4.35	3.75	6.3	76	
		Какао	420	180	10.20	8.34	46.70	302.50	
				220	44.60	42.12	181.42	1262.25	
	Итого:		1275					1262.25	

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 манный	101	150	3.95	4.17	33.15	186	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай	411	150	4.35	3.75	6	75	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.50	21	95	
				480	12.34	15.97	74.77	492	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	30	0.56	2.03	3.46	34	
		Свекольник со сметаной	70	200/6	7.3	5.8	10.98	128	
		Тефтеля куриная	303	50	4.7	3.4	5.15	77.5	
		Каша гречневая	330	110	5.73	4.06	25.76	162.5	
		Хлеб пшеничный			2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
				625	22.31	15.85	87.35	592.8	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	261	50	4.43	0.18	1.89	27	
		Каша пшено	330	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	
				330	11.49	4.8	45.81	272.8	
		Итого:		1105	46.14	36.62	207.93	1357.6	

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
среда	Завтрак	Суп молочный пшеничный	101	150	6.5	6.3	20.53	165.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	178.6	
		Чай с лимоном	412	150/5	2.85	2.41	14.36	133.8	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	42	
				475	12.46	16.26	59.61	519.6	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	30	0.48	2	2.57	31	
		Суп вермишелевый	88	180	10.02	7.49	13.76	162.06	
		Биточек куриный	303	50	14.12	9.04	20.26	219	
		Каша пшеничная	330	110	6.88	4.88	6.14	195.08	
		Хлеб пшеничный		20	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из сухофруктов	394	150	0.44	0.02	27.67	113	
				580	30.67	25.39	158.47	791.91	
	Уплотненный полдник	Омлет	229	65	15.07	8	6	180	
		Огурец соленый		20	2.46	3.86	16.42	110.24	
		Хлеб ржаной		20	0.12	0.02	10.2	41	
		Кисель	396-397	150	1.32	0.24	6.68	34.8	
				285	18.97	12.12	39.3	396.04	
		Итого:		1340	62.10	37.51	258.77	1293.95	

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
четверг	Завтрак	Суп молочный гречневый	101	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 (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				470	10.36	13.47	62.69	412.8	
	Обед	Винегрет	46	30	0.39	2.46	1.49	29.68	
		Суп перловый	86	180	2	2.22	12.16	82.6	
		Котлета куриная	322	50	9.32	7.07	9.64	139	
		Картофельное пюре	339	110	4.6	0.65	24.91	124.08	
		Хлеб пшеничный		20	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		20	2.64	0.78	13.36	69.6	
		Компот	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
				590	19	13.26	85.17	566.68	
	Уплотненный полдник	Запеканка творожно-вермишелевая со сгущенным молоком	226	100/10	17.76	12.1	18.37	253	
		Чай с лимоном	420	150/5	0.51	0.21	14.23	61	
				230	21.31	14.56	35.94	427.6	
		Итого:		1290	50.67	41.29	188.04	1428.08	

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный овсяный	101	150	5.35	2.75	31.95	174	
		Батон с маслом	2	30/10/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	150/5	2.34	2	10.63	70	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	19.05	79	
				470	10.89	12.3	76.25	459	
	Обед	Огурец соленый		20	0.48	2.0	2.57	31	
		Борщ со сметаной	63	180/5	1.2	3.8	8.74	75	
		Плов с курицей	321	160	15.59	5.81	26.76	226	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из фруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	73.2	
				585	21.08	12.1	77.15	511	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	278	50	7.3	2.59	7.55	83	
		Макароны	335	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	
				330	13.41	6.68	22.72	256.8	
		Итого:		1385	45.38	31.08	176.12	1226.8	

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
понедельник	Завтрак	Суп молочный манный	99	150	6.5	6.3	20.53	165.25	
		Батон с маслом	2	30/10/10	2.45	7.55	14.62	146.2	
		Чай с лимоном	412	150/5	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				485	10.57	14.37	66.35	430.45	
	Обед	Салат из капусты	21	30	0.43	2.5	2.6	35.6	
		Суп овощной «Крестьянский»	86	180	3.4	1.9	16.3	86.2	
		Котлета мясная	322	50	10.32	8.15	2.62	100	
		Макароны	335	110	6.47	0.72	44.87	212	
		Хлеб пшеничный		24	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		40	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из фруктов	390	150	0.44	0.02	27.67	103	
					590	23.94	14.16	128.68	
	Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	441	80	5.85	4.59	40.4	126.5	
		Какао	420	150	5.22	4.5	22.14	91	
				180	11.07	9.09	62.54	217.5	
Итого:			1255	45.58	37.62	257.57	1300.05	1300.05	

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

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	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 (в ассортименте)	418	100	0.75	-	15.15	64	
				470	18.84	18.62	59.31	379	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	30	0.56	2.03	3.46	34	
		Борщ со сметаной	69	180/5	2.83	4.08	11.62	94.6	
		Биточек куриный	322	50	10.11	3.9	9.64	114	
		Каша пшено	330	110	3.2	3.39	19.64	122	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	69.6	
		Компот из сухофруктов	394	150	0.12	0.12	17.91	73.2	
			615	21.83	14.06	90.12	578.4		
	Уплотненный полдник	Запеканка творожно-вермишелевая со сгущ. молоком	431	100/10	14.83	10.86	15.31	218	
		Чай с лимоном	412	150	0.51	0.21	14.23	61	
				280	16.59	14.42	59.24	343.8	
		Итого:		1365	57.26	47.1	208.67	1301.2	

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
среда	Завтрак	Суп молочный пшеничный	101	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 (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				470	13.78	21.32	85.6	590	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	30	0.3	0.12	0.04	26.92	
		Суп с фрикадельками	89	180	5.3	4.1	12.35	108	
		Картофельное пюре	339	110	2.45	3.84	1.89	110	
		Котлета рыбная	277	50	7.3	2.59	7.55	83	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из фруктов	390	150	0.61	0.28	18.67	79	
				590	19.65	11.23	61.65	512.72	
	Уплотненный полдник	Омлет	229	65	5.73	11.04	1.1	127	
		Икра овощная кабачковая	57	20	0.36	1.88	2.37	28	
		Напиток из шиповника	417	150	0.07	0.01	7.1	20	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.69	34.8	
				275	7.48	13.17	17.26	268.7	
		Итого:		1335	40.91	45.72	164.51	1371.42	

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
четверг	Завтрак	Суп молочный гречневый	101	150	5.75	5.2	18.83	145.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	150/5	0.06	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	15.15	64	
				475	18.84	18.62	59.31	379	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	30	0.56	2.03	3.46	34	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	180	2.83	4.08	11.62	94.6	
		Каша пшено	335	110	10.11	3.9	9.64	114	
		Тефтеля мясная	303	50	3.2	3.39	19.64	122	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	69.6	
		Компот из сухофруктов	394	150	0.12	0.12	17.91	73.2	
			590	21.83	14.06	90.12	578.4		
	Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	245	60/15	14.83	10.86	15.31	218	
		Чай с лимоном	212	150/5	0.51	0.21	14.23	61	
				165	16.59	14.42	59.24	343.8	
		Итого:		1230	57.26	47.1	208.67	1301.2	
							1301.2		

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный рисовый	101	150	3.09	4.07	36.98	197	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/10	4.73	6.88	14.56	139	
		Чай	411	150	2.34	2	10.63	70	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	0.4	0.04	9.80	44	
				480	10.56	12.99	71.97	450	
	Обед	Винегрет	46	30	0.45	2.47	1.88	31.64	
		Суп с клецками	91	180	5.3	4.1	12.35	108	
		Жаркое по домашнему	292	160	20.8	5.33	18.5	205	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	85	
				590	30.57	12.46	74.73	535.44	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	261	50	7.61	2.45	5.33	74	
		Каша пшеничная	330	110	5.68	4.36	27.25	171	
		Чай	412	150/5	0.06	0.02	9.99	40	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Кондитерское изделие		20	1.25	3.35	29.7	164.8	
				355	15.29	7.69	41.86	325.8	
		Итого:		1605	56.42	33.14	188.56	1311.24	

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