

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



**Примерное – перспективное
10 – ти дневное меню
Для питания детей в МБДОУ «Сказка» с.Фрунзе
(зимний – весенний 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		
понедельник	Завтрак	Суп молочный рисовый	101	200	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	180/7	0.12	0.02	10.2	41
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	95
				577	9.73	13.87	55.45	447.25
	Обед	Салат из соленых огурцов и картофеля	23	50	0.38	3.04	1.18	33.65
		Суп картофельный с бобовыми и сухариками	87	200	13.27	5.47	23.61	197.36
		Котлета мясная	322	70	20.4	2.66	21.42	260.8
		Картофельное пюре	339	130	2.45	3.84	1.39	110
		Хлеб пшеничный		30	2.28	0.27	14.07	69.3
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	101
		Компот из сухофруктов	394	180	0.44	0.02	27.67	113
				735	40.07	12.06	108.5	775.11
		Булочка	436	80	5.68	4.36	27.25	171
		Какао	420	150	0.06	0.02	9.99	40
				320	10.01	8.13	65.14	370
	Итого:		1532	59.81	25.93	229.09	1592.36	1592.36

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	200	6.5	6.3	20.53	165.25	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/12	2.45	7.55	14.62	178.60	
		Чай	411	180	2.48	9.6	18.59	90	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				532	10.57	14.37	66.35	479.85	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	50	1.06	3.63	6.18	61.36	
		Свекольник со сметаной	70	200/8	10.03	7.49	13.76	162.06	
		Тефтеля куриная	303	70	5.59	6.26	7.32	108	
		Каша гречневая	330	130	6.88	4.88	6.14	195.08	
		Хлеб пшеничный		26	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из фруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	113	
				757	29.57	23.15	95.68	708.8	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	276	70	7.66	3.85	2.2	74	
		Каша пшено	330	130	4.6	0.65	24.91	124.08	
		Чай	411	180	0.06	0.02	10.2	41	
		Хлеб ржаной		20	2.28	0.27	14.07	69.3	
					400	14.6	4.79	50.39	
	Итого:		1689	54.74	42.31	212.42	1497.03	1497.03	

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	200	6.5	6.3	20.53	165.25	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	146.4	
		Чай с лимоном	412	180/7	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	42	
				577	9.73	13.87	55.45	394.65	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	50	0.56	3.09	2.36	39.5	
		Суп вермишелевый	88	200	2.69	2.84	17.14	104.75	
		Биточек куриный	322	70	14.12	9.04	20.26	219	
		Каша пшеничная	330	130	6.88	4.88	6.14	195.08	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из сухофруктов	394	180	0.44	0.02	27.67	113	
				700	23.65	14.82	102.09	637.86	
	Уплотненный полдник	Омлет	229	85	7.52	13.46	1.51	157	
		Огурец соленый		30	0.6	4.2	4.2	246.6	
		Хлеб ржаной		20	4.7	5	46.36	249.3	
		Кисель	396 -397	180	0.61	0.25	18.67	79	
				355	11.24	18.87	41.17	568.6	
		Итого:		1632	44.62	47.56	198.71	1601.11	

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	200	6.5	6.3	20.53	165.2	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	146.2	
		Чай	411	180	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				520	14.12	18.34	71.97	513.4	
	Обед	Винегрет	46	50	0.68	3	4.22	47.4	
		Суп перловый	86	200	2.51	2.79	17	103.25	
		Котлета куриная	322	70	11.92	8.80	11.64	173	
		Картофельное пюре	339	120	4.6	0.65	24.91	124.08	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из фруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	113	
				755	25.54	16.2	117.7	727.73	
	Уплотненный полдник	Запеканка творожно-вермишеливая со сгущенным молоком	226	120/15	34.75	31.98	0.29	326.4	
		Чай с лимоном	420	180/7	3.67	3.19	15.82	107	
				315	41.65	39.27	50.26	619.9	
Итого:			1590	81.31	73.81	239.93	1861.03	1861.03	

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	200	5.35	2.75	31.95	184	
		Батон с маслом	1	30/10/12	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	180	2.34	2	10.63	100	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	19.05	79	
				582	10.89	12.3	76.25	499	
	Обед	Огурец соленый		30	0.48	2.0	2.57	31	
		Борщ со сметаной	63	200/7	1.2	3.8	8.74	125	
		Плов с курицей	321	180	15.59	5.81	26.76	276	
		Хлеб пшеничный		27	2.37	0.06	14.49	71	
		Хлеб ржаной		30	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из фруктов	390	180	0.12	0.12	17.91	83.2	
				717	21.08	12.1	77.15	621	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	278	70	7.3	2.59	7.55	103	
		Макароны	335	130	2.45	3.84	1.39	130	
		Чай	411	180	2.34	0.01	7.1	29	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
					400	13.41	6.68	22.72	
	Итого:		1699	45.38	31.08	176.12	1406.8	1406.8	

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	99	200	27.43	25.24	80.51	659	
		Батон с маслом	2	30/10/12	2.45	7.55	14.62	136	
		Чай с лимоном	412	180/7	0.07	0.01	7.1	29	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	0.40	0.40	9.8	44	
				539	30.35	33.20	112.03	868	
	Обед	Салат из капусты	21	50	0.27	1.2	1.53	18.3	
		Суп овощной «Крестьянский»	86	200	2.7	1.5	13.09	77	
		Котлета мясная	293	70	7.71	6.20	1.98	94.5	
		Макароны	335	130	6.8	5.61	39.05	243	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	71	
		Хлеб ржаной		50	1.98	0.36	2.46	52	
		Компот из фруктов	390	180	0.12	0.12	17.91	73.20	
				740	21.95	15.29	90.51	629	
	Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	441	100	4.56	3.10	27.75	166	
		Какао	420	180	4.35	3.75	6	75	
					250	8.91	6.85	33.75	
Итого:				1529	52.21	55.34	236.29	1738	

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	7.19	6.52	23.55	81.25	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	146	
		Чай	411	180	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.9	-	18.18	76	
				570	14.21	17.26	72.17	410.25	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	50	0.38	3.04	1.18	33.65	
		Борщ со сметаной	69	200/7	3.54	5.1	14.53	118.25	
		Биточек куриный	322	70	12.44	9.24	12.56	183	
		Каша пшеничная	330	130	5.05	3.61	2.1	177.08	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из сухофруктов	394	180	0.44	0.02	27.67	113	
			757	27.43	21.88	92.66	795.28		
	Уплотненный полдник	Запеканка творожно-вермишелевая со сгущенным молоком	226	120/12	24.98	12.27	24.32	308.06	
		Чай с лимоном	416	180/7	3.67	3.19	15.82	107	
				342	69.98	15.64	64.22	513.86	
Итого:			1669	111.62	54.78	229.05	1719.39	1719.39	

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	200	6.02	6.35	21.04	185.5	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	146	
		Чай с лимоном	412	180	2.85	2.41	14.36	152.32	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				520	12.82	16.81	71.02	578.82	
	Обед	Салат из квашенной капусты(свежей)	21	50	1.49	2.59	3.13	61.8	
		Суп с фрикадельками	89	200	5.3	4.1	12.35	158	
		Картофельное пюре	339	130	5.05	3.61	31.09	197.07	
		Котлета рыбная	277	70	10.09	3.26	6.79	100	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из фруктов	390	180	0.61	0.25	18.67	79	
				740	28.12	14.68	106.65	766.17	
	Уплотненный полдник	Омлет	229	85	7.52	13.46	1.51	177	
		Икра овощная кабачковая	57	30	0.36	1.8	2.37	38	
		Напиток из шиповника	417	180	0.12	0.02	10.2	50	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
				335	9.32	15.52	20.76	299.8	
		Итого:		1595	50.26	47.01	198.43	1644.79	

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	200	7.19	6.52	23.55	81.25	
		Батон с маслом	411	30/10	2.45	7.55	14.62	146	
		Чай	412	180	0.12	0.02	10.2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	150	0.9	-	18.18	76	
				577	14.21	17.26	72.17	410.25	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	50	0.38	3.04	1.18	33.65	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	200	3.54	5.1	14.53	118.25	
		Каша пшено	330	130	12.44	9.24	12.56	183	
		Тефтеля мясная	303	70	5.05	3.61	2.1	177.08	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из сухофруктов	394	180	0.44	0.02	27.67	113	
			740	27.43	21.88	92.66	795.28		
	Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	245	120/20	24.98	12.27	24.32	308.06	
		Чай с лимоном	412	100/7	3.67	3.19	15.82	107	
				300	69.98	15.64	64.22	513.86	
		Итого:		1617	111.62	54.78	229.05	1719.39	

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	200	6.5	6.3	20.53	165.25	
		Батон с маслом, сыр	3	30/10/12	2.45	7.55	14.62	146	
		Чай	411	180	0.4	0.38	18.59	90	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95	
				532	10.85	14.73	74.74	496.25	
	Обед	Винегрет	46	50	0.56	3.09	2.36	39.5	
		Суп с клецками	91	200	5.3	4.1	12.35	108	
		Жаркое по домашнему	292	180	20.8	5.33	18.5	205	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	101	
		Компот из фруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	113	
				720	32.68	13.41	95.5	635.8	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	261	70	10.64	3.76	7.67	107	
		Каша пшеничная	330	130	5.68	4.36	27.25	171	
		Чай	412	180	0.12	0.02	10.2	41	
		Хлеб ржаной		20	1.52	0.18	9.38	46.2	
		Кондитерское изделие		30	1.25	3.35	29.7	164.8	
				437	17.96	8.36	54.5	365.2	
		Итого:		1959	61.49	36.5	224.74	1497.25	

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