

Приложение №1  
к приказу МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе  
от 13.05.2022 № 117-ОД



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Сказка» с.  
Фрунзе

З.Г. Кокарева

**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      |                         |                        |
| понедельник | 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         | 180/5            | 0.12             | 0.02          | 10.2          | 41                      |                        |
|             | 2-й завтрак         | Сок фруктовый            | 418         | 100              | 0.75             | -             | 15.15         | 64                      |                        |
|             |                     |                          |             | <b>570</b>       | <b>8.52</b>      | <b>12.64</b>  | <b>56.39</b>  | <b>473.2</b>            |                        |
|             | Обед                | Салат из свежей капусты  | 21          | 50               | 0.61             | 2.59          | 3.22          | 38.75                   |                        |
|             |                     | Суп гороховый с гренками | 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 фруктов        | 390         | 180              | 0.33             | 0.036         | 21.38         | 87.5                    |                        |
|             |                     |                          |             | <b>700</b>       | <b>16.26</b>     | <b>16.226</b> | <b>93.94</b>  | <b>690.7</b>            |                        |
|             | Уплотненный полдник | Булочка                  | 436         | 80               | 4.7              | 5             | 46.36         | 249.3                   |                        |
|             |                     | Какао                    | 416         | 100              | 4.35             | 3.75          | 6             | 75                      |                        |
|             |                     |                          |             | <b>230</b>       | <b>9.05</b>      | <b>8.75</b>   | <b>52.36</b>  | <b>324.3</b>            |                        |
|             |                     | <b>Итого:</b>            |             | <b>1500</b>      | <b>33.83</b>     | <b>37.62</b>  | <b>202.69</b> | <b>1488.2</b>           |                        |

\*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                                       | 3           | 30/10            | 5.46             | 7.9          | 16.8          | 160.6                   |                        |
|            |                     | Чай  | 412         | 180              | 2.8              | 2.3          | 12.7          | 83.9                    |                        |
|            | 2-й завтрак         | Фрукты   | 386,388     | 100              | 0.6              | 0.6          | 14.7          | 66                      |                        |
|            |                     |  |             | <b>582</b>       | <b>13.66</b>     | <b>15.8</b>  | <b>63</b>     | <b>542.9</b>            |                        |
|            | Обед                | Салат «Летний»                                       |             | 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                                       |             | 27               | 3.16             | 0.4          | 19.32         | 94.6                    |                        |
|            |                     | Хлеб ржаной  |             | 50               | 1.98             | 0.36         | 10.02         | 51.96                   |                        |
|            |                     | Компот из фруктов                                    | 390         | 180              | 0.33             | 0.036        | 21.38         | 87.5                    |                        |
|            |                     |  |             | <b>757</b>       | <b>20.87</b>     | <b>17.74</b> | <b>104.85</b> | <b>666.11</b>           |                        |
|            | Уплотненный полдник | Запеканка творожно-вермишелевая со сгущенным молоком | 251         | 120/15           | 6.74             | 0.42         | 2.54          | 41                      |                        |
|            |                     |  | 218         | 130              | 4.41             | 3.61         | 21.15         | 234.7                   |                        |
|            |                     | Чай с лимоном  | 412         | 180/5            | 0.06             | 0.02         | 9.9           | 40                      |                        |
|            |                     |  |             | 20               | 1.32             | 0.24         | 6.68          | 34.6                    |                        |
|            |                     |  |             | <b>400</b>       | <b>12.52</b>     | <b>4.29</b>  | <b>40.27</b>  | <b>350.3</b>            |                        |
|            |                     | <b>Итого:</b>  |             | <b>1739</b>      | <b>47.05</b>     | <b>37.83</b> | <b>208.12</b> | <b>1559.31</b>          |                        |

\*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         | 180/5            | 0.12             | 0.02         | 10.2          | 41                      |                        |                |
|            | 2-й завтрак         | Сок фруктовый          | 418         | 100              | 1.5              | 0.15         | 4.35          | 25                      |                        |                |
|            |                     |                        |             | <b>570</b>       | <b>9.77</b>      | <b>13.12</b> | <b>47.67</b>  | <b>348.8</b>            |                        |                |
|            | Обед                | Свежие овощи           | 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         |             | 27               | 3.3              | 0.6          | 16.7          | 86.6                    |                        |                |
|            |                     | Хлеб ржаной            |             | 30               | 3.3              | 0.6          | 16.7          | 86.6                    |                        |                |
|            |                     | Компот из фруктов      | 390         | 180              | 0.33             | 0.036        | 21.38         | 87.5                    |                        |                |
|            |                     |                        | <b>730</b>  | <b>24.3</b>      | <b>15.41</b>     | <b>99.66</b> | <b>636.15</b> |                         |                        |                |
|            | Уплотненный полдник | Омлет                  | 229         | 85               | 7.49             | 14.44        | 1.4           | 166                     |                        |                |
|            |                     | Икра овощная           | 57          | 30               | 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                    |                        |                |
|            |                     |                        |             | <b>345</b>       | <b>10.45</b>     | <b>17.64</b> | <b>45.67</b>  | <b>383.6</b>            |                        |                |
|            |                     | <b>Итого:</b>          |             | <b>1645</b>      | <b>44.52</b>     | <b>46.17</b> | <b>193</b>    | <b>1398.55</b>          |                        | <b>1398.55</b> |

\*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                   |                        |
|            |                     |                           |             | <b>570</b>       | <b>10.73</b>     | <b>13.79</b> | <b>73.02</b>  | <b>460.7</b>            |                        |
|            | 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            |             | 27               | 3.16             | 0.4          | 19.32         | 94.6                    |                        |
|            |                     | Хлеб ржаной               |             | 50               | 3.3              | 0.6          | 16.7          | 86.6                    |                        |
|            |                     | Компот из фруктов         | 390         | 180              | 0.33             | 0.036        | 21.38         | 87.5                    |                        |
|            |                     |                           |             | <b>770</b>       | <b>26.7</b>      | <b>17.94</b> | <b>109.95</b> | <b>612.25</b>           |                        |
|            | Уплотненный полдник | Оладьи с джемом           | 432         | 120/20           | 21/0.3           | 14.46/2.4    | 20.58/0.6     | 296.4/24.3              |                        |
|            |                     | Чай с лимоном             | 412         | 180/5            | 3.67             | 3.19         | 15.82         | 207                     |                        |
|            |                     |                           |             | <b>345</b>       | <b>26.87</b>     | <b>20.65</b> | <b>59.7</b>   | <b>531.5</b>            |                        |
|            |                     | <b>Итого:</b>             |             | <b>1685</b>      | <b>64.3</b>      | <b>52.38</b> | <b>242.67</b> | <b>1604.45</b>          |                        |

\*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                   |                        |
|            |                     | Чай                  | 411         | 180              | 2.8              | 2.3          | 12.7          | 83.9                    |                        |
|            | 2-й завтрак         | Сок фруктовый        | 418         | 100              | 0.75             | -            | 19.5          | 79                      |                        |
|            |                     |                      |             | <b>582</b>       | <b>14.91</b>     | <b>16</b>    | <b>67</b>     | <b>472.2</b>            |                        |
|            | 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       |             | 27               | 3.16             | 0.4          | 19.32         | 94.6                    |                        |
|            |                     | Хлеб ржаной          |             | 30               | 1.98             | 0.36         | 10.02         | 51.96                   |                        |
|            |                     | Компот из фруктов    | 390         | 180              | 0.33             | 0.036        | 21.38         | 87.5                    |                        |
|            |                     |                      |             | <b>730</b>       | <b>24.77</b>     | <b>21.35</b> | <b>91.22</b>  | <b>669.26</b>           |                        |
|            | Уплотненный полдник | Котлета рыбная       | 278         | 70               | 9.23             | 1.14         | 7.11          | 76                      |                        |
|            |                     | Каша пшенная         | 330         | 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                   |                        |
|            |                     |                      |             | <b>400</b>       | <b>13.06</b>     | <b>5.2</b>   | <b>39.99</b>  | <b>260.4</b>            |                        |
|            |                     | <b>Итого:</b>        |             | <b>1712</b>      | <b>52.74</b>     | <b>42.55</b> | <b>198.21</b> | <b>1401.86</b>          |                        |

\*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      |                         |                        |
| понеделник | 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                     | 411         | 180/5            | 0.12             | 0.02          | 10.2          | 41                      |                        |
|            | 2-й завтрак         | Фрукты                  | 386,388     | 100              | 1.35             | 0.15          | 13.5          | 61.5                    |                        |
|            |                     |                         |             | <b>582</b>       | <b>12.13</b>     | <b>13.14</b>  | <b>56.92</b>  | <b>495.3</b>            |                        |
|            | 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                | 218         | 130              | 3.56             | 3.47          | 25.35         | 146.8                   |                        |
|            |                     | Хлеб пшеничный          |             | 27               | 3.16             | 0.4           | 19.32         | 94.6                    |                        |
|            |                     | Хлеб ржаной             |             | 50               | 3.3              | 0.6           | 16.7          | 86.6                    |                        |
|            |                     | Компот из фруктов       | 390         | 180              | 0.33             | 0.036         | 21.38         | 87.5                    |                        |
|            |                     |                         | <b>770</b>  | <b>24.5</b>      | <b>14.78</b>     | <b>103.05</b> | <b>744.75</b> |                         |                        |
|            | Уплотненный полдник | Ватрушка                | 441         | 100              | 4.7              | 5             | 46.36         | 249.3                   |                        |
|            |                     | Чай с лимоном           | 112         | 180/5            | 4.35             | 3.75          | 6.3           | 76                      |                        |
|            |                     |                         |             | <b>230</b>       | <b>9.05</b>      | <b>8.75</b>   | <b>52.66</b>  | <b>325.3</b>            |                        |
|            |                     | <b>Итого:</b>           |             | <b>1582</b>      | <b>45.68</b>     | <b>36.67</b>  | <b>212.63</b> | <b>1665.35</b>          |                        |

\*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                     |                        |
|            |                     |                           |             | <b>570</b>       | <b>8.71</b>      | <b>13.07</b> | <b>67.77</b>  | <b>423.2</b>            |                        |
|            | Обед                | Салат «Летний»            | 16          | 50               | 0.4              | 0.1          | 1.3           | 9                       |                        |
|            |                     | Борщ со сметаной          | 63          | 200/7            | 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            |             | 27               | 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                    |                        |
|            |                     |                           |             | <b>770</b>       | <b>28.29</b>     | <b>20.24</b> | <b>117.33</b> | <b>769.55</b>           |                        |
|            | Уплотненный полдник | Оладьи с джемом           | 432         | 120/20           | 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                     |                        |
|            |                     |                           |             | <b>382</b>       | <b>30.92</b>     | <b>18.04</b> | <b>63.5</b>   | <b>539.24</b>           |                        |
|            |                     | <b>Итого:</b>             |             | <b>1722</b>      | <b>67.92</b>     | <b>51.35</b> | <b>248.6</b>  | <b>1731.99</b>          |                        |

\*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 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                    | 411         | 180              | 2.8              | 2.3          | 12.7           | 83.9                    |                        |
|            | 2-й завтрак         | Фрукты                 | 386,388     | 100              | 1.35             | 0.15         | 14.25          | 64.5                    |                        |
|            |                     |                        |             | <b>570</b>       | <b>12.3</b>      | <b>15.4</b>  | <b>60.07</b>   | <b>431.2</b>            |                        |
|            | 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                   |                        |
|            |                     | Макароны               | 339         | 130              | 2.45             | 3.8          | 16.3           | 109.8                   |                        |
|            |                     | Котлета мясная         | 322         | 70               | 9.23             | 1.14         | 7.11           | 76                      |                        |
|            |                     | Хлеб пшеничный         |             | 27               | 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                      |                        |
|            |                     |                        |             | <b>740</b>       | <b>18.94</b>     | <b>8.65</b>  | <b>82.47</b>   | <b>785.46</b>           |                        |
|            | 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                    |                        |
|            |                     |                        |             |                  |                  |              |                |                         |                        |
|            |                     |                        |             |                  | <b>335</b>       | <b>8.5</b>   | <b>10.69</b>   | <b>29.34</b>            |                        |
|            |                     |                        |             | <b>1645</b>      | <b>39.74</b>     | <b>34.74</b> | <b>171.89</b>  | <b>1492.01</b>          |                        |
|            |                     |                        |             |                  |                  |              | <b>1492.01</b> |                         |                        |

\*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         | 180/5            | 0.12             | 0.02         | 10.2          | 41                      |                        |
|            | 2-й завтрак         | Сок фруктовый  | 418         | 100              | 1.65             | 0.15         | 18.9          | 84                      |                        |
|            |                     |  |             | <b>570</b>       | <b>10.12</b>     | <b>13.12</b> | <b>60.72</b>  | <b>403.1</b>            |                        |
|            | 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   |             | 27               | 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                    |                        |
|            |                     |  |             | <b>760</b>       | <b>16.27</b>     | <b>18.39</b> | <b>96.22</b>  | <b>620</b>              |                        |
|            | 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                     |                        |
|            |                     |  |             | <b>375</b>       | <b>19.47</b>     | <b>16.38</b> | <b>95.24</b>  | <b>525.3</b>            |                        |
|            |                     | <b>Итого:</b>  |             | <b>1705</b>      | <b>45.86</b>     | <b>47.89</b> | <b>252.18</b> | <b>1648.4</b>           |                        |

\*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        | 3           | 30/10            | 5.46             | 7.9          | 16.8          | 160.6                   |                        |             |
|            |                     | Чай                   | 411         | 180              | 2.8              | 2.3          | 12.7          | 83.9                    |                        |             |
|            | 2-й завтрак         | Фрукты                | 386,388     | 100              | 0.6              | 0.6          | 14.7          | 66                      |                        |             |
|            |                     |                       |             | <b>582</b>       | <b>13.66</b>     | <b>15.8</b>  | <b>63</b>     | <b>442.9</b>            |                        |             |
|            | Обед                | Свежие овощи          | 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        |             | 27               | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 70.95                   |                        |             |
|            |                     | Хлеб ржаной           |             | 30               | 3.3              | 0.6          | 16.7          | 86.6                    |                        |             |
|            |                     | Компот из фруктов     | 390         | 180              | 0.33             | 0.036        | 21.38         | 87.5                    |                        |             |
|            |                     |                       |             | <b>740</b>       | <b>35.21</b>     | <b>14.31</b> | <b>90.81</b>  | <b>695.8</b>            |                        |             |
|            | Уплотненный полдник | Котлета рыбная        | 277         | 70               | 10.64            | 3.76         | 7.67          | 107                     |                        |             |
|            |                     | Макароны              | 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                    |                        |             |
|            |                     |                       |             | <b>400</b>       | <b>16.43</b>     | <b>7.63</b>  | <b>45.4</b>   | <b>400.3</b>            |                        |             |
|            |                     | <b>Итого:</b>         |             | <b>1722</b>      | <b>65.3</b>      | <b>37.74</b> | <b>199.21</b> | <b>1505</b>             |                        | <b>1505</b> |

\*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.