

Приложение №1
к приказу МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
от 18.11.2022 № 261-ОД

СОГЛАСОВАНО
Председатель педагогического совета
МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
 Р.А. Самоделкина



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
 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 с крупой(рисовый)	101	150	6.5	6.3	20.53	146.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с лимоном	412	150/5	0.12	0.02	10.2	41.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	43.00	
				475	9.73	13.87	55.45	354.80	
	Обед	Салат из соленых огурцов и картофеля	23	30	0.38	3.04	1.18	37.68	
		Суп картофельный с бобовыми	87	180	4.09	4.27	12.91	204.60	
		Котлета рубленая из птицы	322	50	14.29	11.71	9.73	83.00	
		Макароны отварные	218	110	2.28	0.27	14.07	112.30	
		Хлеб пшеничный		21	3.3	0.6	20.55	94.60	
		Хлеб ржаной		40	0.33	0.02	20.83	86.60	
		Компот из сухофруктов	390	150	6.5	6.3	20.53	79.00	
				580	24.67	19.91	79.27	697.78	
		Булочка сдобная из дрожжевого теста	436	60	4.35	3.75	6.3	187.00	
		Кисломолочный продукт		100	10.20	8.34	46.70	76.00	
			220	44.60	42.12	181.42	263.00		
	Итого:		1275				1315.00		

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 с крупой(манный)	101	150	3.95	4.17	33.15	148.80	
		Бутерброд с маслом, сыр	3	30/10/12	2.45	7.55	14.62	154.40	
		Чай с сахаром	411	150	4.35	3.75	6	29.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.50	21	47.00	
				480	12.34	15.97	74.77	377.20	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	30	0.56	2.03	3.46	34.96	
		Свекольник со сметаной	70	200/6	7.3	5.8	10.98	183.40	
		Тефтеля рубленая из птицы	303	50	4.7	3.4	5.15	85.50	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	110	5.73	4.06	25.76	162.50	
		Хлеб пшеничный		21	2.37	0.3	14.49	86.60	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	86.60	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	79.00	
				625	22.31	15.85	87.35	718.56	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	261	50	4.43	0.18	1.89	80.25	
		Каша рассыпчатая пшено	330	110	5.68	4.36	27.25	164.00	
		Чай с сахаром	411	150	0.06	0.02	9.99	29.00	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	86.69	
				330	11.49	4.8	45.81	359.85	
		Итого:		1105	46.14	36.62	207.93	1455.61	

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 с крупой пшеничный	101	150	6.5	6.3	20.53	146.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с лимоном	412	150/3	2.85	2.41	14.36	29.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	64.00	
				475	12.46	16.26	59.61	375.80	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	30	0.48	2	2.57	30.84	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	88	180	10.02	7.49	13.76	147.50	
		Биточек куринный	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	94.00	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.60	
		Компот из сухофруктов	394	150	0.44	0.02	27.67	79.00	
			580	30.67	25.39	158.47	642.74		
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	229	65	15.07	8	6	127.00	
		Огурец соленый		20	2.46	3.86	16.42	22.50	
		Хлеб ржаной		20	0.12	0.02	10.2	52.00	
		Напиток из шиповника	417	150	1.32	0.24	6.68	67.70	
			285	18.97	12.12	39.3	269.20		
	Итого:		1340	62.10	37.51	258.77	1287.74		

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 с крупой гречневый	101	150	5.9	5.4	17.08	145.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	150	0.06	0.02	9.99	49.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95.00	
				470	10.36	13.47	62.69	426.80	
	Обед	Винегрет овощной	46	30	0.39	2.46	1.49	180.60	
		Суп с крупой перловый	86	180	2	2.22	12.16	82.6	
		Котлета рубленая из птицы	322	50	9.32	7.07	9.64	83.00	
		Пюре картофельное	218	110	4.6	0.65	24.91	110.00	
		Хлеб пшеничный		20	2.28	0.27	14.07	94.00	
		Хлеб ржаной		30	2.64	0.78	13.36	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	79.00	
				590	19	13.26	85.17	636.50	
	Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	226	100/12	17.76	12.1	18.37	182.50	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.51	0.21	14.23	29.00	
				230	21.31	14.56	35.94	211.50	
Итого:			1290	50.67	41.29	188.04	1275.20	1275.20	

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 с крупой(овсяный)	101	150	5.35	2.75	31.95	146.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с лимоном	412	150/3	2.34	2	10.63	29.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	19.05	43.00	
				470	10.89	12.3	76.25	390.20	
	Обед	Огурец соленый		20	0.48	2.0	2.57	22.50	
		Борщ с капустой и картофелем	63	180/5	1.2	3.8	8.74	180.00	
		Плов из курицы	321	140	15.59	5.81	26.76	282.00	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.06	14.49	94.00	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	79.00	
				585	21.08	12.1	77.15	709.50	
	Уплотненный полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	441	80	7.3	2.59	7.55	187.00	
		Кисель	396	150	2.34	0.01	7.1	199.00	
				330	13.41	6.68	22.72	386.00	
		Итого:		1385	45.38	31.08	176.12	1485.00	

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		
понеделник	Завтрак	Суп молочный с крупой(манный)	101	150	6.5	6.3	20.53	146.80	
		Батон с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.12	0.02	10.2	29.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95.00	
				485	10.57	14.37	66.35	406.80	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	30	0.43	2.5	2.6	34.96	
		Суп овощной «Крестьянский»	86	180	3.4	1.9	16.3	175.40	
		Котлета рубленая из птицы	322	50	10.32	8.15	2.62	83.00	
		Макароны отварные	218	110	6.47	0.72	44.87	112.30	
		Хлеб пшеничный		24	2.28	0.27	14.07	94.60	
		Хлеб ржаной		40	3.3	0.6	20.55	34.60	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.44	0.02	27.67	79.00	
				590	23.94	14.16	128.68	613.86	
	Уплотненный полдник	Булочка сдобная из дрожжевого теста	436	60	5.85	4.59	40.4	187.00	
		Чай с сахаром	412	150	5.22	4.5	22.14	29.00	
				180	11.07	9.09	62.54	216.00	
		Итого:		1255	45.58	37.62	257.57	1236.66	

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 с крупой(овсяный)	101	150	5.75	5.2	18.83	146.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	150	0.06	0.02	10.2	29.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	15.15	68.00	
				470	18.84	18.62	59.31	354.80	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	30	0.56	2.03	3.46	30.84	
		Борщ с капустой и картофелем	63	180/5	2.83	4.08	11.62	180.00	
		Биточек рубленый из птицы	322	50	10.11	3.9	9.64	83.00	
		Каша рассыпчатая пшеничная	330	110	3.2	3.39	19.64	147.00	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	94.00	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	52.00	
		Компот из сухофруктов	394	150	0.12	0.12	17.91	79.00	
				615	21.83	14.06	90.12	665.84	
	Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	226	100/10	14.83	10.86	15.31	182.50	
		Кисель	369	150	0.51	0.21	14.23	199.00	
		Итого:		1365	57.26	47.1	208.67	1402.14	

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 с крупой (пшеничный)	101	150	7.49	11.27	39.35	146.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	150	2.34	2	10.63	29.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	47.00	
				470	13.78	21.32	85.6	394.20	
	Обед	Винегрет овощной	46	30	0.3	0.12	0.04		
		Суп с мясными фрикадельками	89	180	5.3	4.1	12.35	243.00	
		Пюре картофельное	218	110	2.45	3.84	1.89	110.00	
		Котлета рыбная	277	50	7.3	2.59	7.55	80.25	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	86.60	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.61	0.28	18.67	79.00	
				590	19.65	11.23	61.65	688.75	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	229	65	5.73	11.04	1.1	127.00	
		Икра овощная кабачковая	57	20	0.36	1.88	2.37	31.00	
		Напиток из шиповника	417	150	0.07	0.01	7.1	67.70	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.69	52.00	
								269.20	
		Итого:			1335	40.91	45.72	164.51	

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 с крупой(гречневый)	101	150	5.75	5.2	18.83	146.80	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	150	0.06	0.02	10.2	29.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	15.15	43.00	
				475	18.84	18.62	59.31	354.89	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	220	30	0.56	2.03	3.46	29.68	
		Суп рассольник Ленинградский	82	180	2.83	4.08	11.62	248.75	
		Каша рассыпчатая(пшено)	330	110	10.11	3.9	9.64	153.00	
		Тефтеля из рубленой птицы	303	50	3.2	3.39	19.64	139.00	
		Хлеб пшеничный		20	2.37	0.06	14.49	86.60	
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.12	0.12	17.91	79.00	
				590	21.83	14.06	90.12	733.88	
	Уплотненный полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	441	60	14.83	10.86	15.31	187.00	
		Чай с лимоном	412	150	0.51	0.21	14.23	29.00	
				165	16.59	14.42	59.24	314.00	
		Итого:		1230	57.26	47.1	208.67	1304.68	

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 с крупой (рисовый)	101	150	3.09	4.07	36.98	146.80	
		Бутерброд с маслом сыр	3	30/10/12	4.73	6.88	14.56	154.40	
		Чай с сахаром	411	150	2.34	2	10.63	29.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	0.4	0.04	9.80	95.00	
				480	10.56	12.99	71.97	425.20	
	Обед	Соленый огурец		20	0.45	2.47	1.88	20.10	
		Суп картофельный с клецками	91	180	5.3	4.1	12.35	243.00	
		Котлета из рубленой птицы	292	140	20.8	5.33	18.5	83.00	
		Каша рассыпчатая(гречка)		20	2.37	0.3	14.49	162.50	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	34.8	
		Компот из фруктов	390	150	0.33	0.02	20.83	79.00	
		Хлеб пшеничный		590	30.57	12.46	74.73	760.80	
		Какао с молоком	416	150	5.68	4.36	27.25	89.00	
							9.99		
Кондитерское изделие			60	1.25	3.35	29.7	103.80		
		355	15.29	7.69	41.86	192.80			
Итого:		1605	56.42	33.14	188.56	1426.30	1426.30		

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