



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	
				<b>475</b>	<b>9.73</b>	<b>13.87</b>	<b>55.45</b>	<b>354.80</b>	
	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	
				<b>580</b>	<b>24.67</b>	<b>19.91</b>	<b>79.27</b>	<b>697.78</b>	
		Булочка сдобная из дрожжевого теста	436	60	4.35	3.75	6.3	187.00	
		Кисломолочный продукт		100	<b>10.20</b>	<b>8.34</b>	<b>46.70</b>	<b>76.00</b>	
			<b>220</b>	<b>44.60</b>	<b>42.12</b>	<b>181.42</b>	<b>263.00</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>1275</b>				<b>1315.00</b>		

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	
				<b>480</b>	<b>12.34</b>	<b>15.97</b>	<b>74.77</b>	<b>377.20</b>	
	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	
				<b>625</b>	<b>22.31</b>	<b>15.85</b>	<b>87.35</b>	<b>718.56</b>	
	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	
				<b>330</b>	<b>11.49</b>	<b>4.8</b>	<b>45.81</b>	<b>359.85</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1105</b>	<b>46.14</b>	<b>36.62</b>	<b>207.93</b>	<b>1455.61</b>	

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	
				<b>475</b>	<b>12.46</b>	<b>16.26</b>	<b>59.61</b>	<b>375.80</b>	
	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	
			<b>580</b>	<b>30.67</b>	<b>25.39</b>	<b>158.47</b>	<b>642.74</b>		
	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	
			<b>285</b>	<b>18.97</b>	<b>12.12</b>	<b>39.3</b>	<b>269.20</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>1340</b>	<b>62.10</b>	<b>37.51</b>	<b>258.77</b>	<b>1287.74</b>	<b>1287.74</b>	

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	
				<b>470</b>	<b>10.36</b>	<b>13.47</b>	<b>62.69</b>	<b>426.80</b>	
	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	
				<b>590</b>	<b>19</b>	<b>13.26</b>	<b>85.17</b>	<b>636.50</b>	
	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	
				<b>230</b>	<b>21.31</b>	<b>14.56</b>	<b>35.94</b>	<b>211.50</b>	
<b>Итого:</b>				<b>1290</b>	<b>50.67</b>	<b>41.29</b>	<b>188.04</b>	<b>1275.20</b>	

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	
				<b>470</b>	<b>10.89</b>	<b>12.3</b>	<b>76.25</b>	<b>390.20</b>	
	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	
				<b>585</b>	<b>21.08</b>	<b>12.1</b>	<b>77.15</b>	<b>709.50</b>	
	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	
				<b>330</b>	<b>13.41</b>	<b>6.68</b>	<b>22.72</b>	<b>386.00</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1385</b>	<b>45.38</b>	<b>31.08</b>	<b>176.12</b>	<b>1485.00</b>	

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	
				<b>485</b>	<b>10.57</b>	<b>14.37</b>	<b>66.35</b>	<b>406.80</b>	
	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	
				<b>590</b>	<b>23.94</b>	<b>14.16</b>	<b>128.68</b>	<b>613.86</b>	
	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	
				<b>180</b>	<b>11.07</b>	<b>9.09</b>	<b>62.54</b>	<b>216.00</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1255</b>	<b>45.58</b>	<b>37.62</b>	<b>257.57</b>	<b>1236.66</b>	

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	
				<b>470</b>	<b>18.84</b>	<b>18.62</b>	<b>59.31</b>	<b>354.80</b>	
	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	
				<b>615</b>	<b>21.83</b>	<b>14.06</b>	<b>90.12</b>	<b>665.84</b>	
	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	
		<b>Итого:</b>		<b>1365</b>	<b>57.26</b>	<b>47.1</b>	<b>208.67</b>	<b>1402.14</b>	

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	
				<b>470</b>	<b>13.78</b>	<b>21.32</b>	<b>85.6</b>	<b>394.20</b>	
	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	
				<b>590</b>	<b>19.65</b>	<b>11.23</b>	<b>61.65</b>	<b>688.75</b>	
	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	
								<b>269.20</b>	
		<b>Итого:</b>			<b>1335</b>	<b>40.91</b>	<b>45.72</b>	<b>164.51</b>	

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	
				<b>475</b>	<b>18.84</b>	<b>18.62</b>	<b>59.31</b>	<b>354.89</b>	
	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	
			<b>590</b>	<b>21.83</b>	<b>14.06</b>	<b>90.12</b>	<b>733.88</b>		
	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	
				<b>165</b>	<b>16.59</b>	<b>14.42</b>	<b>59.24</b>	<b>314.00</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1230</b>	<b>57.26</b>	<b>47.1</b>	<b>208.67</b>	<b>1304.68</b>	

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	
				<b>480</b>	<b>10.56</b>	<b>12.99</b>	<b>71.97</b>	<b>425.20</b>	
	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	
		<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>590</b>	<b>30.57</b>	<b>12.46</b>	<b>74.73</b>	<b>760.80</b>	
		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		
		<b>355</b>	<b>15.29</b>	<b>7.69</b>	<b>41.86</b>	<b>192.80</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1605</b>	<b>56.42</b>	<b>33.14</b>	<b>188.56</b>	<b>1426.30</b>	<b>1426.30</b>		

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