

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  
Приказом 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 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 с крупой(рисовый)	101	200	6.5	6.3	20.53	289	
		Бутерброд 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 (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	43	
				<b>577</b>	<b>9.73</b>	<b>13.87</b>	<b>55.45</b>	<b>509.00</b>	
	Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	23	50	0.38	3.04	1.18	47.10	
		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	87	200	13.27	5.47	23.61	246.40	
		Котлета рубленая из птицы	322	70	20.4	2.66	21.42	116.20	
		Макароны отварные	218	130	2.45	3.84	1.39	134.70	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	86.60	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>735</b>	<b>40.07</b>	<b>12.06</b>	<b>108.5</b>	<b>725.70</b>	
		Булочка	436	80	5.68	4.36	27.25	249.30	
		Кисломолочный продукт		150	0.06	0.02	9.99	76	
			<b>320</b>	<b>10.01</b>	<b>8.13</b>	<b>65.14</b>	<b>325.30</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>1532</b>	<b>59.81</b>	<b>25.93</b>	<b>229.09</b>	<b>1560.00</b>	<b>1560.00</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 молоч.с крупой(манка)	101	200	6.5	6.3	20.53	289.00	
		Бутерброд с маслом, сыром	3	30/10/12	2.45	7.55	14.62	160.60	
		Чай с сахаром	411	180	2.48	9.6	18.59	41.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	47.00	
				<b>532</b>	<b>10.57</b>	<b>14.37</b>	<b>66.35</b>	<b>537.60</b>	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	50	1.06	3.63	6.18	43.70	
		Свекольник со сметаной	70	200/8	10.03	7.49	13.76	234.75	
		Тефтеля рубленая из птицы	303	70	5.59	6.26	7.32	144.00	
		Каша рассыпчатая(гречка)	330	130	6.88	4.88	6.14	195.00	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	86.60	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	86.60	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>757</b>	<b>29.57</b>	<b>23.15</b>	<b>95.68</b>	<b>875.35</b>	
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	272	70	7.66	3.85	2.2	107.00	
		Каша рассыпчатая (пшено)	330	130	4.6	0.65	24.91	206.00	
		Чай с сахаром	411	180	0.06	0.02	10.2	85.00	
		Хлеб ржаной		20	2.28	0.27	14.07	86.60	
				<b>400</b>	<b>14.6</b>	<b>4.79</b>	<b>50.39</b>	<b>484.60</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1689</b>	<b>54.74</b>	<b>42.31</b>	<b>212.42</b>	<b>1897.55</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 молоч.с крупой(пшено)	101	200	6.5	6.3	20.53	289.00	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с лимоном	412	180/5	0.12	0.02	10.2	41.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.66	-	10.1	64.00	
				<b>577</b>	<b>9.73</b>	<b>13.87</b>	<b>55.45</b>	<b>530.00</b>	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	50	0.56	3.09	2.36	47.60	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	88	200	2.69	2.84	17.14	232.75	
		Биточек рубленый из птицы	322	70	14.12	9.04	20.26	116.20	
		Каша рассыпчатая(пшеничная)	330	130	6.88	4.88	6.14	177.00	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	94.60	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	52.00	
		Компот из сухофруктов	394	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>700</b>	<b>23.65</b>	<b>14.82</b>	<b>102.09</b>	<b>797.45</b>	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	229	85	7.52	13.46	1.51	166.00	
		Огурец соленый		30	0.6	4.2	4.2	22.50	
		Хлеб ржаной		20	4.7	5	46.36	52.00	
		Шиповник	417	180	0.61	0.25	18.67	78.80	
				<b>355</b>	<b>11.24</b>	<b>18.87</b>	<b>41.17</b>	<b>319.30</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1632</b>	<b>44.62</b>	<b>47.56</b>	<b>198.71</b>	<b>1646.75</b>		
							<b>1646.75</b>		

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 с крупой(гречневый)	101	200	6.5	6.3	20.53	289.00	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	180	0.12	0.02	10.2	63.70	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	95.00	
				<b>520</b>	<b>14.12</b>	<b>18.34</b>	<b>71.97</b>	<b>583.70</b>	
	Обед	Винегрет овощной	46	50	0.68	3	4.22	47.40	
		Суп с крупой( перловый)	86	200	2.51	2.79	17	231.25	
		Котлета рублен.из птицы	322	70	11.92	8.80	11.64	16.20	
		Пюре картофельное	218	120	4.6	0.65	24.91	143.00	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	69.3	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	20.55	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>755</b>	<b>25.54</b>	<b>16.2</b>	<b>117.7</b>	<b>779.25</b>	
	Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	226	120/15	34.75	31.98	0.29	273.80	
		Чай с лимоном	412	180/5	3.67	3.19	15.82	41.00	
				<b>315</b>	<b>41.65</b>	<b>39.27</b>	<b>50.26</b>	<b>314.80</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1590</b>	<b>81.31</b>	<b>73.81</b>	<b>239.93</b>	<b>1677.70</b>	
							<b>1677.70</b>		

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 с крупой( овсян.)	101	200	5.35	2.75	31.95	289.00	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с лимоном	412	180/5	2.34	0.02	10.63	49.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.75	-	19.05	43.00	
				<b>582</b>	<b>10.89</b>	<b>12.3</b>	<b>76.25</b>	<b>552.40</b>	
	Обед	Огурец соленый		30	0.48	2.0	2.57	22.50	
		Борщ с капустой и картофелем	63	200/7	1.2	3.8	8.74	230.50	
		Плов из курицы	321	160	15.59	5.81	26.76	317.20	
		Хлеб пшеничный		30	2.37	0.06	14.49	94.70	
		Хлеб ржаной		30	1.32	0.24	6.68	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.12	0.12	17.91	94.70	
				<b>717</b>	<b>21.08</b>	<b>12.1</b>	<b>77.15</b>	<b>811.60</b>	
	Уплотненный полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	441	100	7.3	2.59	7.55	249.30	
		Кисель	369	180	2.34	0.01	7.1	238.90	
					<b>400</b>	<b>13.41</b>	<b>6.68</b>	<b>22.72</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1699</b>	<b>45.38</b>	<b>31.08</b>	<b>176.12</b>	<b>1852.20</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			
понеделник	Завтрак	Суп молочный с крупой(манный)	101	200	27.43	25.24	80.51	289.00		
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00		
		Чай с лимоном	412	180/5	0.07	0.01	7.1	41.00		
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	0.40	0.40	9.8	95.00		
				<b>539</b>	<b>30.35</b>	<b>33.20</b>	<b>112.03</b>	<b>561.00</b>		
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	50	0.27	1.2	1.53	43.70		
		Суп овощной «Крестьянский»	86	200	2.7	1.5	13.09	284.75		
		Котлета рубленая из птицы	293	70	7.71	6.20	1.98	116.20		
		Макароны отварные	335	130	6.8	5.61	39.05	134.70		
		Хлеб пшеничный		27	2.37	0.3	14.49	94.60		
		Хлеб ржаной		50	1.98	0.36	2.46	52.00		
		Компот из сухофруктов	390	180	0.12	0.12	17.91	94.70		
				<b>740</b>	<b>21.95</b>	<b>15.29</b>	<b>90.51</b>	<b>682.25</b>		
	Уплотненный полдник	Булочка сдобная из дрожжевого теста	436	80	4.56	3.10	27.75	249.30		
		Чай с сахаром	412	180	4.35	3.75	6	83.90		
					<b>250</b>	<b>8.91</b>	<b>6.85</b>	<b>33.75</b>		<b>333.20</b>
		<b>Итого:</b>			<b>1529</b>	<b>52.21</b>	<b>55.34</b>	<b>236.29</b>		<b>1576.45</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)	100	200	7.19	6.52	23.55	289.00	
		Бутербродс маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	180	0.12	0.02	10.2	41.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	100	0.9	-	18.18	43.00	
				<b>570</b>	<b>14.21</b>	<b>17.26</b>	<b>72.17</b>	<b>509.00</b>	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	50	0.38	3.04	1.18	38.55	
		Борщ с капустой и картофелем	69	200/7	3.54	5.1	14.53	230.50	
		Биточек рубленый из птицы	322	70	12.44	9.24	12.56	116.20	
		Каша рассыпчатая с крупой(пшеничная)	330	130	5.05	3.61	2.1	177.00	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	94.70	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	20.55	52.00	
		Компот из сухофруктов	394	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>757</b>	<b>27.43</b>	<b>21.88</b>	<b>92.66</b>	<b>803.55</b>	
	Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	226	120/15	24.98	12.27	24.32	273.80	
		Кисель	396	180	3.67	3.19	15.82	238.90	
				<b>342</b>	<b>69.98</b>	<b>15.64</b>	<b>64.22</b>	<b>512.70</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1669</b>	<b>111.62</b>	<b>54.78</b>	<b>229.05</b>	<b>1825.25</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	200	6.02	6.35	21.04	289.00	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	171.40	
		Чай с лимоном	412	180/5	2.85	2.41	14.36	41.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	61.50	
				<b>520</b>	<b>12.82</b>	<b>16.81</b>	<b>71.02</b>	<b>562.90</b>	
	Обед	Винегрет овощной	46	50	1.49	2.59	3.13	47.40	
		Суп с фрикадельками	89	200	5.3	4.1	12.35	303.75	
		Картофельное пюре	339	130	5.05	3.61	31.09	197.07	
		Котлета рыбная	277	70	10.09	3.26	6.79	107.00	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	86.60	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.61	0.25	18.67	94.70	
				<b>740</b>	<b>28.12</b>	<b>14.68</b>	<b>106.65</b>	<b>834.75</b>	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	229	85	7.52	13.46	1.51	166.00	
		Икра овощная кабачковая	57	30	0.36	1.8	2.37	38.75	
		Напиток из шиповника	417	180	0.12	0.02	10.2	41.00	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	52.00	
				<b>335</b>	<b>9.32</b>	<b>15.52</b>	<b>20.76</b>	<b>297.75</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1595</b>	<b>50.26</b>	<b>47.01</b>	<b>198.43</b>	<b>1695.40</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	200	7.19	6.52	23.55	289.00	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	
		Чай с сахаром	411	180	0.12	0.02	10.2	41.00	
	2-й завтрак	Сок фруктовый (в ассортименте)	418	150	0.9	-	18.18	43.00	
				<b>577</b>	<b>14.21</b>	<b>17.26</b>	<b>72.17</b>	<b>509.00</b>	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	41	50	0.38	3.04	1.18	47.40	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	200	3.54	5.1	14.53	248.75	
		Каша рассыпчатая(пшено)	330	130	12.44	9.24	12.56	183.60	
		Тефтеля рубленая из птицы	303	70	5.05	3.61	2.1	173.00	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	94.70	
		Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	20.55	52.00	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>740</b>	<b>27.43</b>	<b>21.88</b>	<b>92.66</b>	<b>886.05</b>	
	Уплотненный полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	441	80	24.98	12.27	24.32	249.30	
		Чай с лимоном	412	180/5	3.67	3.19	15.82	41.00	
				<b>300</b>	<b>69.98</b>	<b>15.64</b>	<b>64.22</b>	<b>290.30</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1617</b>	<b>111.62</b>	<b>54.78</b>	<b>229.05</b>	<b>1685.35</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		Названия блюд	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Количество ккал в день
-----	--	---------------	-------------	-------	------------------	-------------------------	------------------------

				порции ( г )	белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый)	101	200	6.5	6.3	20.53	289.00	
		Бутерброд с маслом сыром	3	30/10/12	2.45	7.55	14.62	160.60	
		Чай с сахарм	411	180	0.4	0.38	18.59	41.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		100	1.5	0.5	21	142.50	
				<b>532</b>	<b>10.85</b>	<b>14.73</b>	<b>74.74</b>	<b>633.10</b>	
	Обед	Солен.огурец		30	0.56	3.09	2.36	22.50	
		Суп картофельный с клецками	91	200	5.3	4.1	12.35	303.75	
		Каша рассыпчатая(гречневая)	330	160	20.8	5.33	18.5	195.00	
		Котлета рубленая из птицы	322	70	12.44	9.24	12.56	116.20	
		Хлеб пшеничный		27	2.28	0.27	14.07	86.60	
		Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	20.55	86.60	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.44	0.02	27.67	94.70	
				<b>720</b>	<b>32.68</b>	<b>13.41</b>	<b>95.5</b>	<b>905.35</b>	
	Уплотненный полдник	Кондитерское изделие(пряник)		80	10.64	3.76	7.67	113.0	
		Какао с молоком	416	180	0.12	0.02	10.2	107.0	
				<b>437</b>	<b>17.96</b>	<b>8.36</b>	<b>54.5</b>	<b>220.00</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1959</b>	<b>61.49</b>	<b>36.5</b>	<b>224.74</b>	<b>1758.45</b>	<b>1758.45</b>	

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