

Приложение №1
к приказу МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
от 09.11.2023 № 251-ОД



З.Г. Кокарева

**Примерное - перспективное
10 – ти дневное меню
для питания детей в МБДОУ «Сказка» с.Фрунзе
(ЗИМНЕ – 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	Каша «Дружба» молочная жидкая	321	150	3.21	7.6	19.5	166	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	1.62	3.6	12.0	107.9	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.2	0.2	11.6	48	
				439	5.21	12.3	53	359.1	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	30	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Суп картофельный с бобовыми	87	180	4.39	4.22	13.05	196	
		Котлета рыбная	271	60	8.5	4.8	5.8	79	
		Картофельное пюре	218	110	2.0	3.25	13.6	110	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.4	
		Хлеб пшеничный		20	2.01	0.27	11.6	79.6	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.10	0	12.1	54.9	
				565	19.14	15.4	73.13	622.60	
	Полдник	Запеканка из печени с рисом	311	120/2	7.7	7.7	24.0	182	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.4	
		Кондитерское изделие промышленного производства							
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
				290	9.32	1.26	22.38	278.60	
		Итого:		1294	33.67	28.96	148.51	1260.3	

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	Каша манная молочная жидкая	321	150	3.42	6.75	14.01	102	
		Бутерброд с маслом и сыром	3	30/6/12	3.78	8.40	13.0	180	
		Какао на молоке	416	150	3.1	2.6	13.0	89.1	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	100	0.48	0.48	14.76	38.60	
				448	10.78	18.23	54.77	409.70	
	Обед	Салат из соленых огурцов и картофеля	23	30	0.56	2.03	3.6	34.96	
		Свекольник со сметаной	70	180/6	1.69	4.05	10.55	175.40	
		Тефтеля мясная (говяжья)	303	60	5.95	6.0	7.28	74.28	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	110	5.73	4.06	25.76	162.5	
		Хлеб пшеничный		21	2.01	0.27	11.6	79.60	
		Хлеб ржаной		30	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из изюма и кураги	390	150	0.18	-	13.2	87.70	
				587	17.56	16.77	84.47	673.84	
	Полдник	Ватрушка с творогом	441	80	3.5	3.75	34.77	187	
		Кисломолочный продукт (ряженка, йогурт)		100	5.01	3.75	6.39	91	
				205	8.51	7.50	41.16	278	
		Итого:		1240	36.85	35.84	180.40	1361.54	

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	Каша гречневая молочная жидкая	321	150	4.2	5.7	8.02	158.70	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	1.62	3.6	12.0	107.90	
		Кофейный напиток на молоке	414	150	2.37	2.0	11.96	83.25	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.2	0.2	11.6	48	
				436	8.39	11.5	43.58	349.85	
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	30	3.07	2.5	4.5	43.70	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	88	180	0.07	0.01	0.08	173.80	
		Котлета рубленая из птицы	30	60	4.43	4.4	5.8	85.50	
		Каша рассыпчатая пшеничная	330	110	4.21	3.0	25.9	147.50	
		Хлеб пшеничный		19	2.01	0.27	11.6	79.60	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.1	0	12.1	54.9	
				564	15.96	7.33	73.18	644.40	
	Полдник	Омлет натуральный	229	65	5.73	11.04	1.1	127	
		Икра кабачковая	57	30	0.48	1.89	3.08	31	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.20	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.4	
				263	7.83	14.19	26.56	254.60	
			Итого:		1263	32.18	33.02	143.32	1248.85

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	Каша вязкая пшеничная молочная	321	150	3.42	6.75	14.01	102	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	3.78	8.40	13	180	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	100	0.48	0.48	14.76	38.60	
				439	7.86	16.53	51.67	357.80	
	Обед	Салат (Винегрет)	46	30	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Суп с мясными фрикадельками	89	180	7.85	6.47	38.3	243	
		Биточек рубленый из птицы	30	60	4.43	4.4	5.8	85.50	
		Макароны отварные	218	110	3.68	3.01	17.63	112.30	
		Хлеб пшеничный		19	2.01	0.27	11.06	79.60	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из замороженных фруктов	391	150	0.27	0.03	17.82	73	
				564	20.38	17.31	107.59	696.50	
	Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	251	100/10	14.48	12.28	29.34	275.20	
		Какао на молоке	416	150	3.1	2.6	13.0	89.1	
				270	17.58	14.88	42.03	364.30	
		Итого:		834	37.96	32.19	201.29	1418.60	
							1418.60		

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	Каша геркулесовая молочная	321	150	5.0	7.2	18.3	158	
		Батон с маслом, сыр	3	30/6/12	3.78	8.40	13.0	180	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.2	0.2	11.6	48	
				451	9.16	16.7	52.8	375.20	
	Обед	Соленый огурец		20	2.5	-	4.5	43.70	
		Борщ с капустой и картофелем	63	180/5	1.45	3.9	10.19	172	
		Жаркое по - домашнему	292	160	17.12	4.3	15.23	79.60	
		Хлеб пшеничный		20	2.01	0.27	11.6	71	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.4	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.10	0	12.1	54.90	
				560	24.62	8.83	66.1	480.60	
	Полдник	Котлета рыбная	271	60	8.5	4.8	3.8	79	
		Каша рассыпчатая пшено	330	110	4.21	3.0	25.9	147.30	
		Кисель с курагой	396-397	150	0	0	14.7	74.60	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Кондитерское изделие промышленного производства							
				335	14.15	8.16	56.88	360.30	
		Итого:		1346	47.93	33.69	175.78	1216.1	

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	Каша пшеничная молочная	321	150	3.23	4.8	32.1	157.70	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	1.62	3.6	12.0	107.9	
		Какао с молоком	416	150	3.1	2.6	13.0	89.1	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	100	0.48	0.48	14.76	38.60	
				436	8.43	11.48	71.86	393.30	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	30	0.56	2.0	3.6	34.96	
		Суп перловый	86	180	2.0	2.23	13.6	172.60	
		Каша рассыпчатая (пшеничная)	330	110	4.21	3.0	25.9	147.30	
		Тефтеля из говядины	303	60	5.95	6	7.28	74.28	
		Хлеб пшеничный		20	2.01	0.27	11.6	79.60	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из замороженных фруктов	391	150	0.27	0.10	17.82	73	
				565	16.44	13.96	92.28	641.14	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	220	110/15	7.7	7.7	24	182	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
		Кондитерское изделие промышленного производства							
		Хлеб ржаной		15	144	0.36	12.48	59.40	
				310	8.04	15.1	34.24	221.40	
		Итого:		1311	16.08	40.54	198.38	1255.84	1255.84

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	Каша рисовая молочная жидкая	321	150	1.17	3.13	36.3	146		
		Бутерброд с маслом и сыром	3	30/6/12	3.78	8.40	13.0	180		
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2		
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.2	0.2	11.6	48		
				451	7.37	12.63	70.80	411.2		
	Обед	Соленый огурец		20	0.07	2.5	45.0	43.70		
		Борщ с капустой и картофелем	63	180/5	1.45	3.9	10.19	172		
		Шницель из говядины	299	60	5.95	6.0	7.28	74.28		
		Каша рассыпчатая гречневая	330	110	5.73	4.06	25.76	162.50		
		Хлеб пшеничный		20	2.01	0.27	11.6	79.60		
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40		
		Компот из сухофруктов	390	150	0.10	0	12.1	54.90		
				355	15.13	10.69	69.22	646.38		
	Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства		50	0.61	0.61	15.4	67.90		
		Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, ряженка)	420	100	3.43	2.67	5.8	60		
					150	4.04	3.28	21.20	127.90	
		Итого:			956	26.54	26.60	161.22	1185.48	1185.48

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	Каша манная молочная	321	150	3.42	6.75	14.01	102.00	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	3.78	8.40	13.00	180	
		Какао на молоке	416	150	2.34	2	10.63	70.00	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	100	0.48	0.48	14.7	38.60	
				440	13.78	21.32	85.6	409.70	
	Обед	Салат (винегрет)	46	30	0.7	2.5	45.0	43.70	
		Суп с мясными фрикадельками	89	180	7.85	6.47	38.3	243.00	
		Картофельное пюре	21	110	2.00	3.2	13.6	110.00	
		Котлета рыбная	271	60	8.5	4.8	3.8	79.00	
		Хлеб пшеничный		21	2.01	11.6	79.60	79.60	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из кураги и изюма	390	150	0.18	-	13.2	87.70	
				566	22.68	28.93	205.98	702.40	
	Полдник	Омлет натуральный	229	65	5.73	11.04	1.1	127.00	
		Икра кабачковая	57	30	0.48	1.89	3.08	31.00	
		Напиток из шиповника	417	150	0.5	0.2	15.5	65.80	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
				260	8.15	13.49	32.15	283.20	
		Итого:			1266	44.61	63.74	323.74	

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	Каша гречневая молочная	321	150	4.2	5.7	8.02	158.70	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	1.62	3.6	12.00	107.90	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.2	0.02	11.6	48.00	
				470	9.18	44.39	105.89	351.80	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	41	30	0.07	0.01	7.1	29.00	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	180	1.68	4.00	13.27	186.6	
		Макароны отварные	218	110	3.68	3.01	17.63	112.30	
		Котлета рубленая из птицы	30	60	4.43	4.4	5.8	85.50	
		Хлеб пшеничный		20	2.01	0.27	11.6	79.60	
		Хлеб ржаной		30	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из сухофруктов	390	150	0.10	0	12.1	54.90	
				580	14.04	12.14	79.89	607.30	
	Полдник	Вареники ленивые	243	130/2/5	17.57	8.6	17.18	216.30	
		Какао на молоке	416	150	3.1	2.6	13.00	89.1	
				287	20.67	11.2	30.18	305.40	
		Итого:		1337	43.89	67.73	304.07	1264.50	

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	Каша геркулесовая молочная	321	150	5.0	7.2	18.3	158	
		Бутерброд с маслом и сыром	3	30/6/12	3.78	8.40	13.0	180	
		Кофейный напиток на молоке	411	150	2.37	2.0	11.96	83.85	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	100	0.48	0.48	14.76	38.60	
				448	11.63	18.08	58.02	450.45	
	Обед	Салат из квашеной капусты	21	30	0.3	0.7	4.5	43.70	
		Суп с клецками	91	180	7.85	6.47	38.3	243	
		Плов из птицы	321	160	15.12	12.76	26.76	282	
		Хлеб пшеничный		21	2.01	0.27	11.6	79.60	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Компот из замороженных фруктов	391	150	0.27	0.03	17.82	73	
				556	26.99	20.86	111.46	780.70	
	Полдник	Котлета рыбная	271	60	8.5	4.8	38.0	79	
		Каша рассыпчатая пшенная	330	110	4.21	3.0	25.9	147.30	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Кисель	396-397	150	0	0	14.7	94.92	
				335	14.15	8.16	91.08	380.62	
Итого:				1339	51.33	47.10	260.56	11611.77	

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