

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 3-7 лет)**

## 1 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день	
					белки	жиры	углеводы			
понеделник	Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	321	200	4.28	4.8	16	223		
		Бутерброд с маслом	1	30/8	1.75	4.8	16.00	119.22		
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.3		
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	150	0.3	0.3	18.4	76.00		
				<b>573</b>	<b>6.53</b>	<b>10</b>	<b>61.4</b>	<b>459.52</b>		
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	50	0.7	2.5	4.5	43.70		
		Суп картофельный с бобовыми	87	200	4.39	4.22	13.05	246.40		
		Котлета рыбная	322	80	11.00	6.4	7.74	104.00		
		Картофельное пюре	218	130	2.45	3.8	16.3	143.0		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.25		
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.17		
		Компот из сухофруктов	390	180	0.15	0.0	16.4	111.80		
				<b>630</b>	<b>23.13</b>	<b>17.73</b>	<b>89.06</b>	<b>785.65</b>		
	Полдник	Запеканка из печени с рисом	311	150/2	10.2	13	25	194		
		Соленый огурец		30	0.4	0.05	0.83	5.5		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.25		
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30		
		Кондитерское изделие		<b>1</b>						
					<b>357</b>	<b>12.20</b>	<b>13.55</b>	<b>51.67</b>	<b>343.25</b>	
		<b>Итого:</b>			<b>1560</b>	<b>41.86</b>	<b>41.28</b>	<b>202.69</b>	<b>1554.74</b>	<b>1554.774</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	Каша манная молочная жидкая	321	200	4.56	9.0	17.00	144.00	
		Бутерброд с маслом и сыром	3	30/8/15	5.04	9.20	16.00	215.00	
		Какао на молоке	316	180	4.1	3.5	23.0	118.80	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	150	0.68	0.63	20.91	54.6	
				<b>575.8</b>	<b>14.38</b>	<b>22.33</b>	<b>76.91</b>	<b>532.40</b>	
	Обед	Салат из соленых огурцов и картофеля	23	50	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Свекольник со сметаной	70	200/8	2.1/0.2	5.07/1.1	13.9/0.3	234.75/11.3	
		Тефтеля мясная (говяжья)	303	80	7.93	8.0	8.71	99.04	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	130	6.8	4.87	30.9	195	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14	
		Хлеб ржаной		40	1.8	0.45	15.6	74.25	
		Компот из изюма и кураги	390	180	1.24	-	35.2	148.40	
				<b>708.0</b>	<b>22.35</b>	<b>17.74</b>	<b>124.51</b>	<b>874.28</b>	
	Полдник	Ватрушка с творогом	441	100	4.7	5.0	46.36	249.30	
		Кисломолочный продукт (ряженка, йогурт)		150	5.7	4.5	7.2	93.7	
				<b>250.0</b>	<b>10.4</b>	<b>9.5</b>	<b>53.55</b>	<b>343.0</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1533.80</b>	<b>47.13</b>	<b>49.57</b>	<b>254.97</b>	<b>1749.68</b>	

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

### 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	200	4.6	7.6	10.7	181.00		
		Бутерброд с маслом	1	30/8	1.75	4.8	16.00	119.22		
		Кофейный напиток на молоке	54	180	3.03	2.65	15.7	118.00		
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	150	0.3	0.3	18.4	76.00		
				<b>568.0</b>	<b>9.68</b>	<b>13.12</b>	<b>47.67</b>	<b>494.22</b>		
	Обед	Салат из свеклы с яблоком	36	50	0.7	2.5	4.5	43.7		
		Суп с макаронными изделиями	88	200	2.68	2.83	17.15	220.00		
		Котлета рубленая из птицы	30	80	5.9	5.8	7.73	114.0		
		Каша рассыпчатая пшеничная	330	130	5.0	3.6	31.0	177.0		
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.6	74.25		
		Компот из свежих фруктов	390	180	0.15	0	16.4	111.80		
				<b>680.0</b>	<b>18.87</b>	<b>15.54</b>	<b>107.78</b>	<b>846.89</b>		
	Полдник	Омлет натуральный	229	85	7.49	14.44	1.4	166.0		
		Икра кабачковая	57	50	0.6	2.36	3.85	38.75		
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28		
					<b>340.0</b>	<b>10.09</b>	<b>17.35</b>	<b>31.92</b>		<b>320.33</b>
		<b>Итого:</b>			<b>1588.0</b>	<b>38.64</b>	<b>46.01</b>	<b>187.37</b>		<b>1661.44</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	Каша вязкая пшеничная молочная	321	200	4.56	9.0	17.00	144.0	
		Бутерброд с маслом	1	30/8	5.04	9.20	16.0	215.0	
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	150	0.68	0.63	20.91	54.60	
				<b>388</b>	<b>10.48</b>	<b>18.93</b>	<b>64.91</b>	<b>454.90</b>	
	Обед	Салат (Винегрет)	46	50	0.7	2.5	45.0	43.70	
		Суп с мясными фрикадельками	89	200	9.8	8	47.8	303.75	
		Биточек рубленый из птицы	30	80	5.9	5.8	7.73	114.0	
		Макароны отварные	218	130	4.41	3.61	21.15	134.7	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14	
		Хлеб ржаной		40	18.0	0.45	15.6	74.25	
		Компот из замороженных фруктов	391	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				<b>700</b>	<b>41.78</b>	<b>20.76</b>	<b>152.68</b>	<b>864.04</b>	
	Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	251	120/15	17.37	13.7	34.8	330.30	
		Какао на молоке	316	180	34.1	3.5	17.33	118.80	
				<b>355</b>	<b>51.47</b>	<b>17.2</b>	<b>52.13</b>	<b>449.1</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1443</b>	<b>103.73</b>	<b>54.07</b>	<b>226.99</b>	<b>1768.04</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	Каша геркулесовая молочная	321	200	6.7	9.7	24.4	211.0	
		Бутерброд с маслом и сыром	3	30/8/15	5.04	9.20	16.0	215.0	
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.3	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	150	0.3	0.3	18.4	76	
				<b>588</b>	<b>12.24</b>	<b>19.3</b>	<b>69.80</b>	<b>543.30</b>	
	Обед	Соленый огурец		30	2.5	-	4.5	43.70	
		Борщ с капустой и картофелем	63	200/7	1.8/0.2	4.9/1.1	12.74/0.3	102.5/11.3	
		Жаркое по - домашнему	292	180	22.0	5.6	19.58	217	
		Хлеб пшеничный		30	2.64	0.36	15.4	106.17	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.15	0	16.4	111.80	
				<b>667</b>	<b>28.45</b>	<b>12.41</b>	<b>84.59</b>	<b>669.75</b>	
	Полдник	Котлета рыбная	271	80	11.0	6.1	7.74	104.0	
		Каша рассыпчатая пшенная	330	130	5.0	3.6	31.0	177.0	
		Кисель с курагой	396-397	180	0	0	19.6	94.92	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.6	74.25	
		Кондитерское изделие промышленного производства							
				<b>410</b>	<b>17.8</b>	<b>10.15</b>	<b>73.94</b>	<b>450.17</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1665</b>	<b>58.49</b>	<b>41.86</b>	<b>228.33</b>	<b>1663.22</b>	

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

6 день

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции ( г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
понедельник	Завтрак	Каша пшенная молочная	321	200	4.6	6.48	38.2	203.0	
		Бутерброд с маслом	1	30/8	5.46	7.9	16.8	119.22	
		Какао с молоком	416	180	4.1	3.5	33.0	118.80	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		150	0.68	0.63	20.91	54.60	
				<b>568</b>	<b>14.84</b>	<b>18.51</b>	<b>108.91</b>	<b>495.62</b>	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	21	50	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Суп с крупой перловый	86	200	2.5	2.79	17.0	231.25	
		Тефтеля из говядины	303	80	7.93	8.0	8.71	99.04	
		Каша рассыпчатая с крупой (пшеничная)	330	130	5.0	3.6	31.0	177.0	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.6	74.25	
		Компот из замороженных фруктов	391	180	0.33	0.036	21.38	87.50	
				<b>680</b>	<b>20.9</b>	<b>18.06</b>	<b>113.59</b>	<b>818.88</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	220	130/20	10	2.13	25	194.0	
		Кондитерское изделие промышленного производства			0.4	0.05	0.85	5.5	
		Чай с лимоном	112	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30	
		<b>Итого:</b>		<b>1615</b>	<b>46.34</b>	<b>39.30</b>	<b>259.35</b>	<b>1555.30</b>	

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

## 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	200	2.71	3.58	47.89	215	
		Бутерброд с маслом и сыром	3	30/8/15	5.04	9.20	16	215	
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.3	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	150	0.3	0.3	18.4	78	
				<b>588</b>	<b>8.25</b>	<b>13.18</b>	<b>93.29</b>	<b>549.30</b>	
	Обед	Соленый огурец		30	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Борщ с капустой и картофелем	63	200/7	1.8	4.9	12.74	230.50	
		Шницель из говядины	299	80	7.93	8.0	8.71	99.04	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	130	6.8	4.87	30.9	195	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14	
		Хлеб ржаной		40	1.8	0.45	15.6	74.25	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.15	0	16.4	111.80	
				<b>707</b>	<b>21.82</b>	<b>21.08</b>	<b>104.25</b>	<b>859.88</b>	
	Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства		1	0.61	0.61	15.4	67.98	
		Кисломолочный продукт (йогурт)		150	5.15	4.01	8.7	90	
						4.62	24.1	157.98	
					<b>150</b>	<b>10.91</b>	<b>38.88</b>	<b>221.64</b>	<b>1567.16</b>
<b>Итого:</b>				<b>1445</b>	<b>40.98</b>	<b>51.35</b>	<b>248.6</b>	<b>1731.99</b>	<b>1731.99</b>

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

## 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	200	4.56	9.00	17.0	144	
		Бутерброд с маслом	1	30/8	5.04	9.20	16.0	215	
		Какао на молоке	411	180	4.1	3.5	33.0	118.80	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	150	0.68	0.63	20.91	54.60	
				<b>568</b>	<b>14.38</b>	<b>22.33</b>	<b>86.91</b>	<b>532.40</b>	
	Обед	Салат ( Винегрет)	46	50	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Суп с мясными фрикадельками	89	200	9.8	8.0	47.8	303.75	
		Картофельное пюре	218	130	2.45	3.8	16.3	143.00	
		Котлета рыбная	271	80	11.0	6.1	7.74	104.0	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.17	
		Хлеб ржаной		20	1.98	0.45	15.67	74.28	
		Компот из кураги и изюма	390	180	1.24	-	35.2	148.40	
				<b>680</b>	<b>29.81</b>	<b>21.21</b>	<b>142.61</b>	<b>923.30</b>	
	Полдник	Омлет натуральный	229	85	7.49	14.44	1.4	166.00	
		Икра кабачковая	57	40	0.6	2.36	3.85	38.75	
		Напиток из шиповника	417	180	0.61	0.25	18.67	79.00	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28	
					<b>325</b>	<b>10.5</b>	<b>17.5</b>	<b>39.59</b>	<b>358.03</b>
				<b>1573</b>	<b>54.69</b>	<b>61.04</b>	<b>269.11</b>	<b>1813.73</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	Каша гречневая молочная	321	200	4.6	7.6	10.7	181	
		Бутерброд с маслом	1	30/8	1.75	4.8	16.0	119.22	
		Чай с лимоном	412	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	150	0.3	0.3	18.4	76	
				<b>573</b>	<b>6.85</b>	<b>12.8</b>	<b>56.10</b>	<b>417.52</b>	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	36	50	0.12	0.02	1.02	41	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	200	2.1	5	16.59	248.75	
		Макароны отварные	218	130	4.41	3.61	21.15	134.70	
		Котлета рубленая из птицы	30	80	5.9	5.8	7.73	114	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14	
		Хлеб ржаной		40	1.8	0.45	15.6	74.25	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.15	0	16.4	111.80	
				<b>700</b>	<b>18.12</b>	<b>15.42</b>	<b>93.89</b>	<b>830.64</b>	
	Полдник	Вареники ленивые	243	150/3/10	26.11	12.33	24.5	309	
		Какао на молоке	416	180	4.1	3.5	33.0	118.80	
				<b>343</b>	<b>30.21</b>	<b>15.83</b>	<b>57.5</b>	<b>427.80</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1616</b>	<b>55.18</b>	<b>44.35</b>	<b>207.49</b>	<b>1675.96</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	Каша геркулес молочная	321	200	6.7	9.7	24.4	211.0		
		Бутерброд с маслом и сыром с маслом	3	30/8/15	5.04	9.2	16.0	215.0		
		Кофейный напиток на молоке	237	180	3.03	2.65	15.7	118.0		
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)	386,388	150	0.68	0.63	20.91	54.60		
				<b>582</b>	<b>13.66</b>	<b>15.8</b>	<b>63</b>	<b>598.60</b>		
	Обед	Салат из квашеной капусты	13	50	0.7	2.5	4.5	54.3		
		Суп с клецками	91/128	200	9.8	8	47.8	303.75		
		Плов из птицы	321	180	17	14.35	30.1	317.20		
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	106.14		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.6	74.25		
		Компот из замороженных фруктов	391	180	0.33	0.036	21.38	87.5		
					<b>650</b>	<b>32.27</b>	<b>26.02</b>	<b>134.78</b>		<b>943.09</b>
	Полдник	Котлета рыбная	271	80	11.0	6.1	7.74	104		
		Каша рассыпчатая пшенная	330	130	5.0	3.6	31.0	177		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.6	74.25		
		Кисель	396	180	0	0	19.6	94.92		
					<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>0.45</b>	<b>35.20</b>		<b>169.17</b>
		<b>Итого:</b>			<b>1432</b>	<b>37.73</b>	<b>42.27</b>	<b>232.98</b>		<b>1710.86</b>

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**