УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
от 13 мая 2024 № 123-ОД

Зинфира Галиуловна Кокарева

Подписан: Зинфира Галиуловна Кокарева
DN: C=RU, OU=Заведующий, O=муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «С, CN=Зинфира Галиуловна Кокарева, E=sadik_skazka-frunze@crimeaedu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.06.06 11:56:39+03'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

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**	**1260.3**

Источник: « Сборник рецептур 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 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	
				448	**10.78**	**18.23**	**54.77**	**409.70**	
	Обед	Овощи (по сезону)		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 с курагой	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**	**1361.54**

Источник: « Сборник рецптур 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 с молоком	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 рубленная 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**	**1248.85**

Источник: « Сборник рецептур 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	Овощи (по сезону)		30	0.7	2.5	4.5	43.70	
		Суп с мясными фрикадельками	89	180	7.85	6.47	38.3	243	
		Биточек рубленный 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 с молоком	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 рецептур 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	Салат из свежих огурцов)	13	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 производсва							
				335	**14.15**	**8.16**	**56.88**	**360.30**	
		Итого:		**1346**	**47.93**	**33.69**	**175.78**	**1216.1**	**1216.1**

Источник: « Сборник рецептур 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 пшенная 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 рецептур 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	Овощи (по сезону)		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 рецептур 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 с молоком	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	Свежие овощи(по сезону)		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 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 овощная	57	30	0.48	1.89	3.08	31.00	
		Чай с лимоном	412	150/3	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**	**1395.30**	**1395.30**

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

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 с молоком	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**	**1264.50**

Источник: « Сборник рецептур 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 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 с молоком	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	Соленый огурец	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	
		Картофельное пюре	330	110	4.21	3.0	25.9	147.30	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Кисель с курогой	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**	**1611.77**

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