

Приложение №2
к приказу МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе
от 14.11.2025 № 226-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		
понедельник	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	
				573	6.53	10	61.4	459.52	
	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	
		Шницель из говядины	299	80	7.93	8.00	8.71	104.00	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	130	6.8	4.87	30.9	195.0	
		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	
				630	23.13	17.73	89.06	785.65	
	Полдник	Запеканка из печени с рисом	311	60/2	10.2	13	25	194	
		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							
				357	12.20	13.55	51.67	343.25	
		Итого:		1560	41.86	41.28	202.69	1554.74	1554.774

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 с молоком	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	
				575.8	14.38	22.33	76.91	532.40	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	36	50	0.12	0.02	1.02	41.00	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	200	2.1	5.07	13.9	234.75	
		Котлета рыбная	322	80	7.93	8.0	8.71	99.04	
		Картофельное пюре	218	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	1.24	-	35.2	148.40	
				708.0	22.35	17.74	124.51	913.84	
	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	
				250.0	10.4	9.5	53.55	343.0	
		Итого:		1533.80	47.13	49.57	254.97	1789.24	1789.24

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
					белк и	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	
		Чай с лимоном	112	180/5	0.2	0.1	11.0	24.4	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	150	0.3	0.3	18.4	76.00	
				568.0	9.68	13.12	47.67	400.62	
	Обед	Винегрет	46	50	0.7	2.5	45.0	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 пшенная	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 сухофруктов	390	180	0.15	0	16.4	111.80	
				680.0	18.87	15.54	107.78	846.89	
	Полдник	Омлет натуральный	229	85	7.49	14.44	1.4	166.0	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28	
		Чай с лимоном	412	180	0.2	0.1	11.0	118.80	
				340.0	10.09	17.35	31.92	281.58	
		Итого:		1588.0	38.64	46.01	187.37	1529.09	1529.09

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	
				388	10.48	18.93	64.91	454.90	
	Обед	Икра кабачковая	57	30	0.6	2.36	3.85	38.78	
		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	
				700	41.78	20.76	152.68	859.12	
	Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	251	100/15	17.37	13.7	34.8	330.30	
		Какао с молоком	316	180	34.1	3.5	17.33	118.80	
				355	51.47	17.2	52.13	449.1	
		Итого:		1443	103.73	54.07	226.99	1763.12	1763.12

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	
				588	12.24	19.3	69.80	543.30	
	Обед	Салат из квашенной капусты	13	50	0.7	2.5	4.5	54.3	
		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	
				667	28.45	12.41	84.59	677.35	
	Полдник	Кондитерское изделие		1	0.61	0.61	15.4	67.98	
		Кисель с курагой	396-397	180	0	0	19.6	94.92	
				260	0	0	19.6	162.90	
		Итого:		1515	58.49	41.86	228.33	1383.55	1383.55

Источник: « Сборник рецептур 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	
		Чай с лимоном	112	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30	
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки, бананы)		150	0.68	0.63	20.91	54.60	
				573	10.94	15.11	86.91	418.12	
	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	
		Шницель из говядины	299	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 сухофруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.50	
				680	20.9	18.06	113.59	818.88	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	220	130/15	10	2.13	25	194.0	
		Чай с лимоном	112	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30	
				335	10.2	2.23	36.0		
		Итого:		1588	42.04	35.40	236.50	1472.30	1472.30

Источник: « Сборник рецептур 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 и (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
вторник	Завтрак	Каша манная 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	
				588	8.25	13.18	93.29	549.30	
	Обед	Салат из квашенной капусты	21	50	0.7	2.5	4.5	43.7	
		Суп с клецками	91/128	200	9.8	8.0	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		40	1.8	0.45	15.6	74.25	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.33	0.036	21.38	87.5	
				670	31.69	23.21		932.54	
	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	
				150	10.91	38.88	221.64		
		Итого:		1445	40.98	51.35	248.6	1639.82	1639.82

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

Дни недели		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
среда	Завтрак	Каша рисовая молочная	321	200	4.56	9.00	17.0	144	
		Бутерброд с маслом	1	30/8	5.04	9.20	16.0	215	
		Какао с молоком	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	
				568	14.38	22.33	86.91	532.40	
	Обед	Салат (Винегрет)овощной	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 сухофруктов	390	180	1.24	-	35.2	148.40	
				680	29.81	21.21	142.61	923.30	
	Полдник	Омлет натуральный	229	85	7.49	14.44	1.4	166.00	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28	
		Чай с лимоном	112	180/5	0.61	0.25	18.67	79.00	
				325	10.5	17.5	39.59	319.28	
				1573	54.69	61.04	269.11	1774.98	1774.98

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	
				573	6.85	12.8	56.10	417.52	
	Обед	Икра кабачковая	57	30	0.6	2.36	3.85	38.75	
		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	
				700	18.12	15.42	93.89	540.89	
	Полдник	Вареники ленивые	243	150/3/10	26.11	12.33	24.5	309	
		Какао с молоком	416	180	4.1	3.5	33.0	118.80	
				343	30.21	15.83	57.5	427.80	
		Итого:		1616	55.18	44.35	207.49	1386.21	

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 и (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	3	30/8/15	5.04	9.2	16.0	215.0	
		Кофейный напиток с молоком	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	
				582	13.66	15.8	63	598.60	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	36	50	0.12	0.02	1.02	41.0	
		Борщ с капустой и картофелем	63	200/7	1.8	4.9	12.74	230.50	
		Биточек рубленый из птицы	322	80	7.93	8.00	8.71	99.04	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	130	6.8	4.87	30.9	195.0	
		Хлеб ржаной		40	1.8	0.45	15.6	106.14	
		Хлеб пшеничный		20	2.64	0.36	15.4	74.25	
		Компот из сухофруктов	390	180	0.15	0.	16.4	111.88	
				707	21.24	18.6	10.77	857.81	
	Полдник	Кондитерское изделие (промышленного производства)		1	0.61	0.61	15.4	67.98	
		Кисель с куругой	396	180	0	0	19.6	94.92	
				180	0.61	0.61	35.0	162.90	
		Итого:		1469	35.51	42.27	232.98	1619.31	1619.31

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