

Приложение №1  
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 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	
				<b>439</b>	<b>5.21</b>	<b>12.3</b>	<b>53</b>	<b>359.1</b>	
	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	
		Шницель из говядины	299	60	8.5	4.8	5.8	79	
		Каша рассыпчатая гречневая	330	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	
				<b>565</b>	<b>19.14</b>	<b>15.4</b>	<b>73.13</b>	<b>622.60</b>	
	Полдник	Запеканка из печени с рисом	311	50/2	7.7	7.7	24.0	182	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.4	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
		Кондитерское изделие		1					
				<b>290</b>	<b>9.32</b>	<b>1.26</b>	<b>22.38</b>	<b>278.60</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1294</b>	<b>33.67</b>	<b>28.96</b>	<b>148.51</b>	<b>1260.3</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	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	
				<b>448</b>	<b>10.78</b>	<b>18.23</b>	<b>54.77</b>	<b>409.70</b>	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	23	30	0.07	0.01	7.1	29.0	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	180/6	1.69	4.05	10.55	175.40	
		Котлета рыбная	271	60	5.95	6.0	7.28	74.28	
		Картофельное пюре	218	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 сухофруктов	390	150	0.18	-	13.2	87.70	
				<b>587</b>	<b>17.56</b>	<b>16.77</b>	<b>84.47</b>	<b>673.84</b>	
	Полдник	Ватрушка с творогом	441	80	3.5	3.75	34.77	187	
		Кисломолочный продукт		100	5.01	3.75	6.39	91	
				<b>205</b>	<b>8.51</b>	<b>7.50</b>	<b>41.16</b>	<b>278</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1240</b>	<b>36.85</b>	<b>35.84</b>	<b>180.40</b>	<b>1361.54</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	150	4.2	5.7	8.02	158.70	
		Бутерброд с маслом	1	30/6	1.62	3.6	12.0	107.90	
		Чай с лимоном	414	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	418	100	0.2	0.2	11.6	48	
				<b>436</b>	<b>8.39</b>	<b>11.5</b>	<b>43.58</b>	<b>349.85</b>	
	Обед	Винегрет овощной	46	30	0.7	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	322	60	4.43	4.4	5.8	85.50	
		Каша рассыпчатая пшенная	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	
				<b>564</b>	<b>15.96</b>	<b>7.33</b>	<b>73.18</b>	<b>644.40</b>	
	Полдник	Омлет натуральный	229	65	5.73	11.04	1.1	127	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.4	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.20	
				<b>263</b>	<b>7.83</b>	<b>14.19</b>	<b>26.56</b>	<b>254.60</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1263</b>	<b>32.18</b>	<b>33.02</b>	<b>143.32</b>	<b>1248.85</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	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	
				<b>439</b>	<b>7.86</b>	<b>16.53</b>	<b>51.67</b>	<b>357.80</b>	
	Обед	Икра кабачковая	57	20	0.48	1.89	3.08	31.00	
		Суп с мясными фрикадельками	89	180	7.85	6.47	38.3	243	
		Биточек рубленый из птицы	322	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	
				<b>564</b>	<b>20.38</b>	<b>17.31</b>	<b>107.59</b>	<b>696.50</b>	
	Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	251	50/10	14.48	12.28	29.34	275.20	
		Какао с молоком	416	150	3.1	2.6	13.0	89.1	
				<b>270</b>	<b>17.58</b>	<b>14.88</b>	<b>42.03</b>	<b>364.30</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>834</b>	<b>37.96</b>	<b>32.19</b>	<b>201.29</b>	<b>1418.60</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	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	
				<b>451</b>	<b>9.16</b>	<b>16.7</b>	<b>52.8</b>	<b>375.20</b>	
	Обед	Икра кабачковая	57	20	0.3	0.7	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	
				<b>560</b>	<b>24.62</b>	<b>8.83</b>	<b>66.1</b>	<b>480.60</b>	
	Полдник	Кондитерское изделие		1					
		Кисель с курагой	396-397	150	0	0	14.7	74.60	
					<b>335</b>	<b>14.15</b>	<b>8.16</b>	<b>56.88</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1346</b>	<b>47.93</b>	<b>33.69</b>	<b>175.78</b>	<b>930.40</b>	<b>930.40</b>	

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

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	
		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	
				<b>436</b>	<b>8.43</b>	<b>11.48</b>	<b>71.86</b>	<b>393.30</b>	
	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	
		Шницель из говядины	299	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	
					<b>565</b>	<b>16.44</b>	<b>13.96</b>	<b>92.28</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	220	110/12	7.7	7.7	24	182	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.18	0.09	9.9	37.2	
					278	<b>7.88</b>	<b>7.79</b>	<b>33.9</b>	
<b>Итого:</b>				<b>1279</b>	<b>32.75</b>	<b>33.32</b>	<b>198.04</b>	<b>1255.84</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 манная 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		
				<b>451</b>	<b>7.37</b>	<b>12.63</b>	<b>70.80</b>	<b>411.2</b>		
	Обед	Икра кабачковая	57	20	0.07	2.5	45.0	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		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		
					<b>355</b>	<b>15.13</b>	<b>10.69</b>	<b>69.22</b>	<b>646.38</b>	
	Полдник	Кондитерское изделие		1	0.61	0.61	15.4	67.90		
		Кисломолочный продукт	420	100	3.43	2.67	5.8	60		
					<b>150</b>	<b>4.04</b>	<b>3.28</b>	<b>21.20</b>	<b>127.90</b>	
		<b>Итого:</b>			<b>956</b>	<b>26.54</b>	<b>26.60</b>	<b>161.22</b>	<b>1185.48</b>	<b>1185.48</b>

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 рисовая молочная жидкая	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	
				<b>440</b>	<b>13.78</b>	<b>21.32</b>	<b>85.6</b>	<b>409.70</b>	
	Обед	Винегрет овощной	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 сухофруктов	390	150	0.18	-	13.2	87.70	
				<b>566</b>	<b>22.68</b>	<b>28.93</b>	<b>205.98</b>	<b>702.40</b>	
	Полдник	Омлет натуральный	229	65	5.73	11.04	1.1	127.00	
		Хлеб ржаной		15	1.44	0.36	12.48	59.40	
		Чай с лимоном	412	150/3	0.5	0.2	15.5	65.80	
				260	8.15	13.49	32.15	252.20	
		<b>Итого:</b>			<b>1266</b>	<b>44.61</b>	<b>63.74</b>	<b>323.74</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	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	
				<b>470</b>	<b>9.18</b>	<b>44.39</b>	<b>105.89</b>	<b>351.80</b>	
	Обед	Икра кабачковая	57	20	0.48	1.89	3.08	31.00	
		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	322	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	391	150	0.10	0	12.1	54.90	
			<b>580</b>	<b>14.04</b>	<b>12.14</b>	<b>79.89</b>	<b>607.30</b>		
	Полдник	Вареники ленивые	243	60/5	17.57	8.6	17.18	216.30	
		Чай с лимоном	412	150/3	3.1	2.6	13.00	89.1	
				<b>287</b>	<b>20.67</b>	<b>11.2</b>	<b>30.18</b>	<b>305.40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1337</b>	<b>43.89</b>	<b>67.73</b>	<b>304.07</b>	<b>1264.50</b>	<b>1264.50</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 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		
				<b>448</b>	<b>11.63</b>	<b>18.08</b>	<b>58.02</b>	<b>450.45</b>		
	Обед	Салат из моркови с яблоком	23	30	0.07	0.01	7.1	29.0		
		Борщ с капустой и картофелем	63	180/5	1.45	3.9	10.19	172		
		Каша рассыпчатая гречневая	330	110	5.73	4.06	25.76	162.50		
		Биточек рубленый из птицы	322	60	5.95	6.0	7.28	74.28		
		Хлеб пшеничный		21	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	0.03	17.82	73.0		
				<b>556</b>	<b>26.99</b>	<b>20.86</b>	<b>111.46</b>	<b>569.78</b>		
	Полдник	Кондитерское изделие		1						
		Кисель с курогой	396-397	150	0	0	14.7	94.90		
					<b>230</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.7</b>		<b>94.40</b>
		<b>Итого:</b>			<b>1234</b>	<b>51.33</b>	<b>47.10</b>	<b>260.56</b>		<b>114.23</b>

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