



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Сказка» с.  
Фрунзе

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)**

*Изменения в примерное перспективное 10-ти дневное меню на зимне-весенний период для организации питания воспитанников, утвержденное приказом учреждения от 14.11.2025 №226-ОД «О переходе на зимне-весеннее 10-дневное меню», в новой редакции*

## 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	
				<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	
		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 замороженных фруктов	391	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	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							
				<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 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	
				<b>575.8</b>	<b>14.38</b>	<b>22.33</b>	<b>76.91</b>	<b>532.40</b>	
	Обед	Салат из моркови с яблоком	36	50	0.12	0.02	1.02	41.00	
		Суп рассольник «Ленинградский»	82	200/8	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	
				<b>708.0</b>	<b>22.35</b>	<b>17.74</b>	<b>124.51</b>	<b>913.84</b>	
	Полдник	Вареники ленивые	443	120/3/10	4.7	5.0	46.36	330.30	
		Чай с лимоном		180/5	5.7	4.5	7.2	41.30	
				<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>1789.24</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		
		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		
				<b>568.0</b>	<b>9.68</b>	<b>13.12</b>	<b>47.67</b>	<b>400.62</b>		
	Обед	Винегрет овощной	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 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	0.15	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		
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28		
		Кисель	396-397	180	0.2	0.1	11.0	118.80		
					<b>340.0</b>	<b>10.09</b>	<b>17.35</b>	<b>31.92</b>	<b>281.58</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1588.0</b>	<b>38.64</b>	<b>46.01</b>	<b>187.37</b>	<b>1529.09</b>	<b>1529.09</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	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	
				<b>700</b>	<b>41.78</b>	<b>20.76</b>	<b>152.68</b>	<b>859.12</b>	
	Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	251	140/20	17.37	13.7	34.8	330.30	
		Какао с молоком	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>1763.12</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	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	
				<b>667</b>	<b>28.45</b>	<b>12.41</b>	<b>84.59</b>	<b>677.35</b>	
	Полдник	Кондитерское изделие		1	0.61	0.61	15.4	67.98	
		Кисломолочный продукт	420	150	0	0	19.6	94.92	
				<b>260</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.6</b>	<b>162.90</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1515</b>	<b>58.49</b>	<b>41.86</b>	<b>228.33</b>	<b>1383.55</b>	<b>1383.55</b>	

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	
				<b>573</b>	<b>10.94</b>	<b>15.11</b>	<b>86.91</b>	<b>418.12</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	
		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 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	
		Чай с лимоном	112	180/5	0.2	0.1	11.0	41.30	
	<b>Итого:</b>		<b>1588</b>	<b>42.04</b>	<b>35.40</b>	<b>236.50</b>	<b>1472.30</b>	<b>1472.30</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 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	
				<b>588</b>	<b>8.25</b>	<b>13.18</b>	<b>93.29</b>	<b>549.30</b>	
	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	
				<b>670</b>	<b>31.69</b>	<b>23.21</b>		<b>932.54</b>	
	Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	251	140/20	0.61	0.61	15.4	330.30	
		Чай с лимоном	<b>412</b>	180/5	5.15	4.01	8.7	90	
						4.62	24.1		
				<b>345</b>	<b>10.91</b>	<b>38.88</b>	<b>221.64</b>	<b>450</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1603</b>	<b>40.98</b>	<b>51.35</b>	<b>248.6</b>	<b>1639.82</b>	<b>1913.84</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 недел		Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		

				( г )					
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	
				<b>568</b>	<b>14.38</b>	<b>22.33</b>	<b>86.91</b>	<b>532.40</b>	
	Обед	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 замороженных фруктов	391	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	
		Хлеб ржаной		20	1.8	0.45	15.67	74.28	
		Кисель	396-397	180/5	0.61	0.25	18.67	79.00	
				<b>325</b>	<b>10.5</b>	<b>17.5</b>	<b>39.59</b>	<b>319.28</b>	
			<b>1573</b>	<b>54.69</b>	<b>61.04</b>	<b>269.11</b>	<b>1774.98</b>	<b>1774.98</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	Названия блюд	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая	Количество ккал в день
-----	---------------	-------------	-------	------------------	----------------	------------------------



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	9.2	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	
				<b>582</b>	<b>13.66</b>	<b>15.8</b>	<b>63</b>	<b>598.60</b>	
	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	
		Жаркое по- домашнему	292	180	7.93	8.00	8.71	217	
		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	
				<b>707</b>	<b>21.24</b>	<b>18.6</b>	<b>10.77</b>	<b>857.81</b>	
	Полдник	Кондитерское изделие (промышленного производства)		1	0.61	0.61	15.4	67.98	
		Кисломолочный продукт	420	150	0	0	19.6	94.92	
					<b>180</b>	<b>0.61</b>	<b>0.61</b>	<b>35.0</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>1469</b>	<b>35.51</b>	<b>42.27</b>	<b>232.98</b>	<b>1619.31</b>	

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