



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5										

День 1

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-1о/2022н	омлет натуральный	58	58	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	273	273	7,87	7,87	12,74	12,74	24,322	24,322	285	285	0,4	0,4

2-ой Завтрак

338/2017м	фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
268/2017м	котлеты биточки, шницели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
199/2017м	пюре из гороха	110	130	9,09	10,74	4,57	5,40	23,35	27,59	170,00	200,90	0,00	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	530	650	21,865	27,31	18,64	27,37	78,66	94,442	573,74	684,39	6,725	8,57

Полдник

54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	Итого	230	250	1,73	1,736	2,64	2,641	36,25	37,75	174	180	0,397	0,427
	Всего на день	1133,0	1273,0	31,9	37,3	34,4	43,2	149,0	166,3	1079,7	1196,4	47,5	49,4

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%	3,0	5,0			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440	
--------------------------	-----	-----	--	--	-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-19к/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	345	365	6,82	7,32	7,33	7,97	36,54	38,52	248,12	259,40	1,12	1,12

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	50	70	10,10	14,14	12,45	14,73	6,40	8,96	177,00	247,80	0,50	0,70
305/2017м	рис припущенный	110	130	2,64	3,12	6,60	7,80	26,18	30,94	146,63	173,29	0,00	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
54-1хн/2022н	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	675	17,58	22,60	25,79	35,13	78,48	95,23	591,29	731,63	7,45	8,81

Полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	Итого	210	240	6,44	6,89	6,98	7,42	41,15	43,53	237,75	249,9	0	0
	Всего на день	1210,0	1380,0	31,3	37,3	40,1	50,5	166,3	187,4	1119,6	1283,3	48,6	49,9

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+-5%

	3,0	5,0											
			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440			

Согласовано:
Заведующий МДОУ
А. В. ПЕРЕЛУЖКИН



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбору	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы	130	150	3,90	4,50	5,31	6,13	19,05	21,98	155,40	179,30	0,36	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	Итого	315,0	365,0	9,8	11,3	12,2	13,8	53,0	60,8	363,4	405,0	1,1	1,6
2-ой Завтрак													
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
292/2017м	птица, тушенная в соусе с овоща	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	6,30	6,30
360/2017м	кисель из повидла	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	600	19,108	19,935	15,472	20,526	50,26	58,48	445,09	482,22	13,6	15,84

Полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	13,90	16,00	55,80	62,00	1,12	1,12
	Итого	240	260	3,80	3,82	1,94	1,95	35,22	37,32	183,80	190,00	1,15	1,15
	Всего на день	1175,0	1325,0	33,2	35,6	29,6	36,2	148,6	166,7	1034,6	1119,7	55,8	58,6

Соль йодированная	3,0	5,0											
Норма по СанПин 75%+- 5%	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440					



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-22к/2022н	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
3/2017м	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	352	372	9,64	10,36	25,19	26,27	46,84	50,06	362,33	389,48	0,70	0,76

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	110	130	6,08	7,19	4,62	5,46	26,40	31,20	171,35	202,50	0,00	0,00
240/2017м	фрикадельки рыбные	50	50	4,17	4,17	1,50	1,50	4,60	4,60	46,25	46,25	0,70	0,70
54-3сс/2022н	соус томатный основной	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16	0,50	0,50
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	655	15,28	16,93	12,82	19,82	75,44	89,77	479,72	557,20	10,07	13,16

Полдник

401/2017м	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	Итого	240	260	4,18	4,19	4,18	4,18	39,42	40,92	212,19	218,19	0,30	0,33
	Всего на день	1247,0	1387,0	29,6	32,0	42,2	50,3	171,8	190,9	1096,6	1207,3	51,1	54,3

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 5

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182/2017м	каша жидкая молочная пшеница	130	150	3,65	4,22	4,32	4,99	11,18	12,90	176,45	203,00	0,34	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
	Итого	315,0	365,0	6,2	6,8	7,5	8,2	32,6	36,6	342,0	377,8	1,5	1,5

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
54-1г/2022н	макаронные изделия отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
297/2017м	фрикадельки из кур	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	3,37	4,71
330/2017м	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	545	675	16,39	21,08	14,77	23,971	78,75	98,136	518,6	648,78	10,915	13,537

Полдник

218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	120	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	300	300	16,33	16,33	8,75	8,75	38,36	38,36	297,00	297,00	0,69	0,69
	Всего на день	1260,0	1440,0	39,5	44,8	31,1	40,9	159,8	183,2	1200,0	1366,0	53,1	55,8

Соль йодированная

3,0 5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 6

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-19к/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	345,00	385	6,68	7,19	7,24	7,89	36,14	39,62	246,32	263,60	0,30	0,30

2-ой Завтрак

338/2017м	Фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	150	180	1,58	1,89	2,10	2,52	10,80	12,96	69,75	83,70	2,33	2,79
54-12м/2022н	плов из птицы	150	150	13,90	13,90	7,85	7,85	18,90	18,90	202,20	202,20	1,77	1,77
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	600	18,24	18,725	10,71	15,556	60,59	68,99	430,09	463,38	7,125	8,98

Полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	Итого	210	260	6,44	7,18	6,98	7,71	41,15	45,12	237,75	258,00	0,00	0,00
	Всего на день	1175	1345	32	33	25	32	148	164	961	1032	47	49

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 7

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-21к/2022н	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	130	150	3,15	3,64	6,63	7,65	20,683	23,865	155,39	179,2	0,34	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	Итого	315	365	9,02	10,47	13,51	15,28	54,635	62,647	363,34	404,94	1,06	1,572

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
268/2017м	котлеты биточки, шницели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
54-1г/2022н	макаронны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	525	655	18	23	21	32	74	93	572	710	7,8	10,8

Подник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
54-2гн/2022н	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	16,00	13,90	55,80	62,00	1,12	1,12
	Итого	240	260	3,80	3,82	1,94	1,95	37,32	35,22	183,80	190,00	1,15	1,15
	Всего на день	1180	1380	31	38	37	49	176	201	1161	1348	50	53

Соль йодированная	3,0	5,0											
-------------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Норма по СанПин 75%+-5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--



Согласовано:
Заведующий МКДОУ
№ 10 ПЕРЕСУНЬКИН



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 8

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

181/2017м	каша жидкая молочная из манной крупы	130	150	3,90	4,50	5,31	6,13	19,05	21,98	155,40	179,30	0,36	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	5,4	5,4
	Итого	345	365	6,38	6,98	8,45	9,27	42,352	45,282	328,4	352,3	5,76	5,82

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
458/2002г	гречка по-купечески с мясом	150	180	9,90	11,88	13,35	16,02	22,50	27,00	249,75	299,70	0,00	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	535	655	14,46	16,94	19,10	27,63	67,23	81,16	502,59	595,42	6,94	8,10

Полдник

54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	Итого	230	250	1,73	1,74	2,64	2,64	36,25	37,75	174,00	180,00	0,397	0,427
	Всего на день	1210,0	1370,0	23,1	26,2	30,2	39,5	155,9	174,3	1047,4	1170,1	53,1	54,3

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,0	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 9

Завтрак

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182/2017м	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
2/2017м	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	355	395	7,24	7,97	10,93	12,02	63,28	68	358,05	391,2	1,14	1,2

2-ой Завтрак

338/2017м	Фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
54-13м/2017н	Запеканка картофельная с мясом	150	180	15,85	19,02	12,95	15,54	19,15	22,98	256,65	307,98	12,58	15,10
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	630	20,639	24,385	15,66	23,066	64,22	77,12	498,04	585,36	20,56	25,46

401/2017м	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	Итого	240	260	4,18	4,19	4,18	4,18	39,42	40,92	212,19	218,19	0,3	0,33
	Всего на день	1 215,00	1 385,00	32,46	36,94	31,17	39,67	176,72	195,84	1 115,28	1 241,75	62,00	66,99

Норма по СанПиН 75%±- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 10

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

54-19к/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с лимоном	150	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	Итого	315	365	6,79	7,32	7,31	7,97	34,242	38,522	238,12	258,6	0,93	1,12

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	5,94
199/2017м	пюре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	30,35	170,00	221,00	0,00	0,00
239/331/2017м	тефтели рыбные с рисом(минтай)	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	560	680	19,93	23,2	16,704	24,32	76,45	93,222	541,01	640,85	13,175	16,2

Полдник

429/2017м	булочка веснушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	Итого	210	275	6,90	8,81	5,87	7,52	39,64	50,53	227,55	289,50	0,00	0,00
	всего на день	1185,0	1420,0	34,1	39,8	29,9	39,8	160,4	192,4	1049,1	1231,4	54,1	57,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	11 990,00	13 705,00	318,22	361,52	330,51	420,59	1 612,64	1 821,26	10 864,59	12 195,55	522,73	549,32
	Средний суточный рацион	1199	1370,5	31,82	36,15	33,05	42,06	161,26	182,13	1086,46	1219,56	52,27	54,93

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--