



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет
на 2024-2025 год

Меню составлено на основании

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДинП / 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витаминиз (мг)	
		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	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5									

День 1

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельникова 2011.

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельникова. - 2017г

Завтрак

210	Омлет картофельный	58	58	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1	Бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	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
338	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

2-ой Завтрак

70	Овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
103	Суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
268	Котлеты биточки, шинцели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
199	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
342	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

376	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192	Биточки или котлеты мясные 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 поваренная	3,0	5,0										
	Норма по СанПин 75%+-5%			20,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



Составлено:
Заведующий МДОУ _____



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

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

День 2

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

Завтрак

54-198/2022н	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	Бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	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	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	Икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
88	Шн 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
294	Котлеты рубленные 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	Рис припущенный	110	130	2,64	3,12	6,60	7,80	26,18	30,94	146,63	173,29	0,00	0,00
331	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
349	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	Булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
378	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	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	1200-1440		

Согласовано:
Заведующий МДОУ _____

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

№ рецептур по сбору	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витаминизация (мг)	
		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 3

Завтрак

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

181/2017г	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	Бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
382	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
389	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

2-ой завтрак

Обед

70	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
102	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	Курятица тушеная в соусе с овощами	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	0,00	0,00
360	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	0,50	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	7,3	9,54
406	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
377	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	1175,0	1325,0	33,2	35,6	29,6	36,2	150,7	164,6	1034,6	1119,7	49,5	52,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПиН 7598-54	29,4-33,6	31,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	98,0-1120	126,0-144,0				



Общество с ограниченной ответственностью "Бизнес Консалтинг" (ООО "Бизнес Консалтинг")
 №1
 Для документов
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ИНН 116344306705
 ИНН 7855009785

Сборник рецептур МЛМ Мотильного и В.А.Тутельяна 2011
сборник рецептур под редакцией МЛМ Мотильного и В.А.
Тутельяна - 2017г

Завтрак

182/2017м	Каша желтая молочно-овсяная «Третьяков»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
3	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
376	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 Закуп													
389	Сок овсяный, фруктовый и яблочный	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

52	свежая 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
88	Шли 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	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/2022м	соус томатный	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16	0,50	0,50
342	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
Подлинк													
401	опилки с повиликом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	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
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Плоды до Салпин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-42,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		

Согласовано:
Заведующий МДОУ _____



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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г						Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	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	
Табл. 5										

День 5

Завтрак

Сборник рецептов М.П. Мотильного и В.А. Тутельникова 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельникова, - 2011г

182/2017г	каша жидкая молочная с маслом	130	150	3,65	4,22	4,32	4,99	31,18	12,90	176,45	203,00	0,34	0,42
1	булгур с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	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
389	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

2-ой завтрак

Обед

101	каша кашечковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
101	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
203	макаронные отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10	3,37	4,71
297	фрикадельки куриные	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	3,37	4,71
332	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
349	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	16,49	21,08	14,77	23,971	78,75	98,136	518,6	648,78	10,915	13,537

Полдник

218	вареники ленивые с молоком густым	120	120	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
376	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 поваренная	3,0	5,0										
	Итого по рецептам 750г - 545			20,433,6	27,843,2	19,047,6	42,38	142,142,4	182,720,8	680,112,0	12,014,0		

Сотласовано
Заведующий МДОУ _____



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

№ рецепта по ГОСТ	Наименование блюда	вес блюда	Питательные вещества/г						Энергетическая ценность ккал	Витаминизация (мг)	
			Б		Ж		У				
		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
	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

День 6

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

Завтрак

54-196/2022г	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	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	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	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	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
108	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
54-124/2022г	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	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	18,75	10,71	15,56	60,59	68,99	430,09	463,38	7,125	8,98

Полдник

430	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
378	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

Соль йодированная	3,0	5,0	29,430	37,842	32,930	42,48	142,1024	153,7208	980,120	1260,440			
-------------------	-----	-----	--------	--------	--------	-------	----------	----------	---------	----------	--	--	--

Составлено:
Заведующий МЛЮУ _____

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



№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б		Ж		У			
			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										
	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	

День 7

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

Завтрак

54-216/2022н	каша рисовая молочная желе из с сахаром	130	130	3,15	3,64	6,63	7,65	20,683	23,865	155,39	179,2	0,34	0,42
382	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,53	9,802	9,802	119	119	0	0
	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
389	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

2-ой завтрак

Обед

52	свежая 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
102	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	котлеты биточки, шинцели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
203	макароны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
342	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
201	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
406	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
377	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 7549-96			39,431,6	37,843,2	33,937,6	42,48	142,140,4	183,720,8	980,1120	1260,1440		

Составлено
Заведующий МДОУ _____

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



№ п/п по сбор.	Наименование блюд	вс. блюда		Питательное вещество/г		Энергет. ценность ккал	Витамин (мг)
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж		
1	2	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
День 8							
Завтрак							
Сборник рецептов М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна 2011. Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.							

18/2017г	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
376	чай с сахаром	180	180	0.06	0.06	0.01	0.01	13.5	13.5	54	54	0.00	0.00
	Итого	345	365	6.38	6.98	8.45	9.27	42.552	45.282	328.4	352.3	5.76	5.82
389	сок овощной, фруктовый и ягодный	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

101	яйца кабачковая	30	50	0.24	0.4	1.4	2.33	1.48	2.46	19.4	32	1.05	1.05
88	шиш из свежей капусты с картошкой 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	Пюре по рецепту	150	180	9.90	11.88	13.35	16.02	22.50	27.00	249.75	299.70	0.00	0.00
349	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	0.50	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

376	чай с сахаром	180	200	0.06	0.066	0.01	0.011	13.5	15	54	60	0.3	0.33
192	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 за 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
	Соль йодированная	3.0	5.0										
	Нормы по СанПиН 45-64-89	30.4-33.6	37.8-43.3	31.0-37.6	42-48	142.1-162.4	182.7-208.8	680.1-720	1760.1-1840				

Согласовано:
Заведующий М/ОУ _____

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



№ рецепта	Наименование блюда по сбору	Вес блюда		Питательные вещества/г		Энергетическая ценность ккал		Витаминизация (мг)	
		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. Мотильного и В.А. Тутельяна 2011.
Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - 2017г

182/2017м	Каша жидкая молочная овсяная «Грушево»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
2	булгуровый с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	5,4	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
338	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	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
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
54-	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
13м/2017н	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
360	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
702	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	опилки с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	5,4	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	1215,00	1385,00	32,46	36,94	31,17	39,67	176,72	195,84	1115,28	1241,75	62,00	66,99
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПиН 75%-8%	29,4-33,6	37,8-43,2	33,9-37,6	42-48	112-116,4	181,7-206,5	980-1120	1200-1440				

Составлено:
Заведующий МДОУ _____

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



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

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда		Б		Питательные вещества/г		Энергетическая ценность		Витаминный состав	
		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

54-198/2022	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
377	булгур с маслом	35	35	2,42	2,42	3,43	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
	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
389	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

2-ой завтрак

52	свежая 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
138	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	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	тефтели рыбные в соусе №331	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
342	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	булочка вешушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
378	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 калийная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	11 990,00	13 705,00	318,22	361,52	330,51	420,59	1 614,74	1 819,16	10 864,39	12 195,55	516,43	543,02
	Средний суточный рацион	1199	1370,5	31,82	36,15	33,05	42,06	161,47	181,92	1086,46	1219,56	51,64	54,30
	Норма по СанПиН 78-04-596			29,4-33,6	37,8-43,2	32,0-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980,1-120	1260-1440		