



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (12 часов)

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

Вариант 1

Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
2011, сборник рецептур под редакцией МП

| № | Наименование блюда | вес | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) | |
|--------------|-----------------------------------|-----|--------------------|-------|-------|------------------------|---------------|---------|
| | | | Б | Ж | У | | 3-7 лет | 3-7 лет |
| 210 | омлет натуральный | 130 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 | 0,2 | |
| 3 | бутерброд с сыром | 42 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 | 0,04 | |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 13,5 | 54 | 5,4 | |
| | Итого | 372 | 15,74 | 37,41 | 28 | 409,88 | 5,64 | |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | | |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 | |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 | |

| № | Наименование блюда | вес | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) | |
|-----|---------------------------------------|-----|--------------------|--------|--------|------------------------|---------------|---------|
| | | | Б | Ж | У | | 3-7 лет | 3-7 лет |
| 70 | овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5 | 1,75 | |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,90 | 106,74 | 5,12 | |
| 268 | котлеты биточки, шницели | 70 | 11,13 | 14,34 | 8,4 | 204,91 | 0,07 | |
| 311 | картофель в молоке | 130 | 3,042 | 3,237 | 17,108 | 109,72 | 1 | |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 | 0,81 | |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 | |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 | |
| | Итого | 670 | 22,367 | 22,607 | 82,95 | 635,32 | 8,75 | |

Подник уплотненный

| № | Наименование блюда | вес | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) | |
|-----|---------------------------------------|--------|--------------------|-------|-------------|------------------------|---------------|---------|
| | | | Б | Ж | У | | 3-7 лет | 3-7 лет |
| 378 | чай с молоком | 200 | 2,31 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0 | |
| 192 | биточки или котлеты манные с повидлом | 170 | 4,43 | 6,89 | 59,5 | 313,84 | 0,19 | |
| п.т | пряник | 30 | 1,5 | 1,2 | 22,2 | 105 | 0,04 | |
| | Итого | 400 | 8,24 | 9,44 | 97,6 | 499,84 | 0,23 | |
| | Всего на день | 1542,0 | 46,8 | 69,5 | 218,7 | 1587,4 | 54,6 | |
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | | |
| | Нормы по СанПин 90%+-5% | | 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 | | |



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

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

Вариант 2

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

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 120 | суп молочный с мак изд | 185 | 5,04 | 5,69 | 17,78 | 101,52 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 | 0 |
| 377 | чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,80 | 1,12 |
| | Итого | 400 | 7,66 | 8,92 | 41,48 | 276,32 | 1,12 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | |
| 338 | Флоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 |
| | Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 52 | свекла отварная с растительным маслом | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,20 | 46,95 | 4,75 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 185 | 1,74 | 5,70 | 9,70 | 97,30 | 7,05 |
| 294 | котлеты рубленые из птицы | 70 | 14,14 | 14,73 | 8,96 | 247,80 | 0,70 |
| 305 | рис припущенный | 150 | 3,60 | 9,00 | 35,70 | 199,95 | 0,00 |
| 331 | соус сметанный | 20 | 0,28 | 0,99 | 1,17 | 14,82 | 0,01 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,80 | 119,52 | 0,65 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 715 | 24,78 | 34,59 | 108,18 | 832,15 | 13,16 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 224 | запеканка из творога с морковью | 130 | 15,16 | 26,93 | 30,91 | 304,20 | 0,42 |
| 327 | соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 | 0,10 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,22 |
| | Итого | 360,0 | 18,9 | 31,0 | 50,8 | 435,3 | 0,7 |
| | Всего на день | 1575,0 | 51,7 | 74,9 | 210,3 | 1587,7 | 25,0 |
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | |
| | Нормы по СанПин 90%+-5% | | 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 | |



Согласовано:
заведующий МДОУ

Ирина Викторовна
03.02.2025

Утверждено
Директор ООО Питание
Московкин С.С.

03.02.2025

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

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

Вариант 3

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией МП

Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 183 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180 | 7,92 | 8,21 | 31,97 | 234,72 | 0,48 |
| 2 | бутерброд с повидлом | 45 | 2,5 | 3,94 | 28,9 | 127,6 | 0,48 |
| 377 | чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,80 | 1,12 |
| | Итого | 405,0 | 10,6 | 12,2 | 74,8 | 418,1 | 2,1 |
| | 2-ой Завтрак | | | | | | |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |
| | Итого | 100,0 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,4 | 40,0 |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 136 | морковь припущенная | 50 | 0,97 | 0,79 | 0,97 | 33 | 1,15 |
| 103 | суп картофельный с макаронными изд | 180 | 2,43 | 2,34 | 17,01 | 99,90 | 5,94 |
| 274 | голубцы с мясом говядины(ленивые) | 180 | 19,68 | 26,78 | 16,44 | 396,20 | 0,00 |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 180 | 0,07 | 0,04 | 20,73 | 100,44 | 1,62 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 650 | 26,85 | 30,996 | 74,8 | 735,35 | 8,71 |
| | Полдник уплотненный | | | | | | |
| 229 | рыба тушеная с овощами | 100 | 9,53 | 4,65 | 3,80 | 105,00 | 3,73 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 113,40 | 0,86 |
| 702 | хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,60 | 0,00 |
| 430 | булочка "Российская" | 60 | 4,22 | 4,81 | 29,22 | 177,00 | 0,00 |
| | Итого | 380 | 19,09 | 13,2 | 58,80 | 435,00 | 4,59 |
| | Всего на день | 1535,0 | 57,1 | 56,4 | 218,5 | 1630,9 | 55,4 |
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | |

Нормы по СанПин 90%+-5%

| | | | |
|-----------|-------|-------------|-----------|
| 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 |
|-----------|-------|-------------|-----------|



Согласовано:
заведующий МДОУ
Директор / Власова Е.В. /
03.02.2012

Утверждено
Директор ООО Питание
И.И.И. /Московкин С.С.
03.02.2012

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

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

Вариант 4
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
2011, сборник рецептов под редакцией МП

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182 | каша жидкая молочная овсяная | 180 | 6,45 | 11,14 | 20,74 | 256,50 | 0,48 |
| 3 | бутерброд с сыром | 42 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 | 0,04 |
| 376 | чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,5 | 54 | 5,4 |
| | Итого | 402 | 11,41 | 29,35 | 46,70 | 442,38 | 5,92 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | |
| 338 | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 |
| | Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 47 | капуста квашенная с растительным маслом | 50 | 0,65 | 2,50 | 4,00 | 42,00 | 1,80 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 185 | 1,59 | 4,10 | 7,35 | 73,66 | 6,40 |
| 143 | рагу из овощей | 130 | 2,60 | 10,40 | 13,50 | 158,30 | 12,30 |
| 240 | фрикадельки рыбные | 80 | 6,68 | 2,40 | 6,51 | 74,00 | 0,70 |
| 326 | соус молочный | 20 | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 | 0,07 |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 | 0,81 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 705 | 15,78 | 21,64 | 77,52 | 573,67 | 22,08 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 401 | оладьи с повидлом | 125 | 8,78 | 8,69 | 54,07 | 329,54 | 0,00 |
| 386 | кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,12 |
| | Итого | 305 | 14,00 | 13,19 | 61,27 | 419,54 | 0,12 |
| | Всего на день | 1512,0 | 41,6 | 64,6 | 195,3 | 1479,6 | 38,1 |
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | |

| | | | | |
|-------------------------|-----------|-------|-------------|-----------|
| Нормы по СанПиН 90%-+5% | 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 |
|-------------------------|-----------|-------|-------------|-----------|



Согласовано:
заведующий МДОУ
Друж / В.А. Тугельяна
03.02.2015



Утверждено
Директор ООО Питание
Москва
03.02.2015

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

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

Вариант 5

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

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 182 | каша жидкая молочная пшенная | 180 | 5,06 | 5,99 | 15,48 | 244,30 | 0,48 |
| 1 | бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 | 0 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,22 |
| | Итого | 415,0 | 10,7 | 11,8 | 41,2 | 463,9 | 0,7 |

2-ой Завтрак

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 70 | овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | 2,8 |
| 101 | суп картофельный с крупой | 180 | 1,80 | 2,16 | 13,18 | 81,36 | 7,06 |
| 203 | макаронны отварные с маслом | 135 | 4,97 | 5,27 | 27,70 | 178,10 | |
| 297 | фрикадельки куриные | 70 | 10,43 | 7,98 | 9,03 | 150,50 | 4,71 |
| 332 | соус сметанный | 20 | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 | 0,07 |
| 349 | комлот из смеси сухофруктов с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,80 | 119,52 | 0,65 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 695 | 22,315 | 17,641 | 100,626 | 658,55 | 15,287 |

Полдник уплотненный

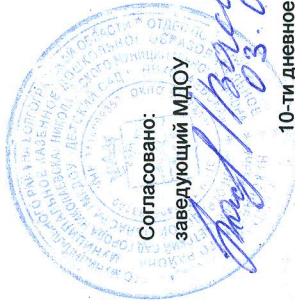
| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 218 | вареники ленивые с молоком стуженным | 120 | 16,27 | 8,74 | 24,86 | 243,00 | 0,39 |
| 385 | молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 10,36 | 9,07 | 102,00 | 2,96 |
| 338 | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 |
| | Итого | 400 | 22,15 | 19,50 | 43,73 | 389,00 | 13,35 |
| | Всего на день | 1610,0 | 55,6 | 48,9 | 195,7 | 1553,9 | 69,3 |

Соль йодированная

| | | | | | | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|
| | | 5,0 | | | | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|

Нормы по СанПин 90%+-5%

| | | | |
|-----------|-------|-------------|-----------|
| 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 |
|-----------|-------|-------------|-----------|



Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
ИИИЗ
ОГРН 1218000000000

03.02.2015
03.02.2015

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

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

Вариант 6

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

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|------|-------|-------|--------|--|--|--|------|
| 207 | макаронник | 160 | 6,35 | 9,42 | 41,64 | 275,7 | | | | |
| 2 | бутерброд с повидлом | 45 | 2,5 | 3,94 | 28,9 | 127,6 | | | | 0,48 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | | | 0,3 |
| | Итого | 405,00 | 8,92 | 13,38 | 85,54 | 463,30 | | | | 0,78 |

2-ой Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|------|------|------|-------|--|--|--|-------|
| 338 | плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | | | | 10,00 |
| | Итого | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | | | | 10,00 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|--------|-------|--------|--|--|--|-------|
| 52 | свекла отварная с растительным маслом | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,20 | 46,95 | | | | 4,75 |
| 108 | суп картофельный с клецками | 180 | 1,89 | 2,52 | 12,96 | 83,70 | | | | 2,79 |
| 258 | мясо духовое | 200 | 18,51 | 20,67 | 17,52 | 267,42 | | | | 5,37 |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 180 | 0,07 | 0,04 | 20,73 | 100,44 | | | | 1,62 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | | | | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | | | | 0,00 |
| | Итого | 670 | 24,88 | 27,316 | 75,06 | 604,32 | | | | 14,53 |

Полдник уплотненный

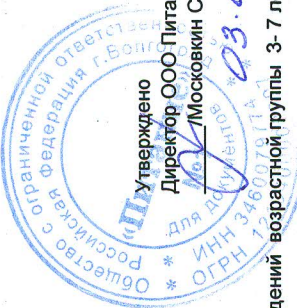
| | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|--|--|-------|
| 429 | булочка Веснушка | 50 | 3,90 | 3,06 | 23,09 | 139,00 | | | | 0,00 |
| 366 | кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | | | | 0,12 |
| 182 | каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5,86 | 9,02 | 25,70 | 213,75 | | | | 0,87 |
| | Итого | 380 | 14,98 | 16,58 | 55,99 | 442,75 | | | | 0,99 |
| | Всего на день | 1555 | 49,18 | 57,68 | 226,39 | 1554,37 | | | | 26,30 |

Соль йодированная

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | | | | |
|--|-------------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|

Нормы по СанПин 90%+-5%

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-------|-------------|-----------|--|--|--|--|--|
| | Нормы по СанПин 90%+-5% | 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-------|-------------|-----------|--|--|--|--|--|



Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
Московкин С.С.

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

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

Вариант 7
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
2011, сборник рецептов под редакцией ИП

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 182 | каша рисовая молочная жидкая с сахаром | 185 | 4,49 | 9,44 | 29,44 | 221,12 | 0,48 |
| 3 | бутерброд с сыром | 42 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 | 0,04 |
| 377 | чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,80 | 1,12 |
| | Итого | 407 | 9,59 | 27,74 | 55,8 | 408,8 | 1,64 |

2-ой Завтрак

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |

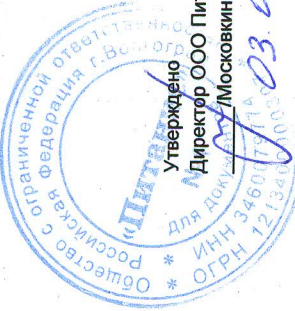
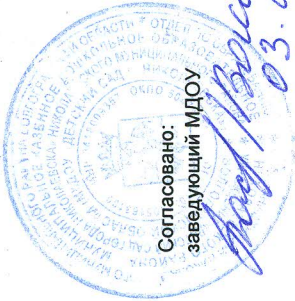
| | | | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| 47 | капуста квашенная с растительным маслом | 50 | 0,52 | 2,00 | 3,20 | 33,60 | 1,44 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 1,74 | 5,70 | 9,70 | 97,30 | 7,05 |
| 268 | котлеты биточки, шницели | 70 | 11,13 | 10,08 | 11,20 | 182,70 | 0,07 |
| 311 | картофель в молоке | 130 | 3,51 | 3,73 | 19,74 | 126,6 | 16,1 |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 | 0,81 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 670 | 21 | 23 | 89 | 649 | 25,5 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 224 | запеканка из творога с морковью | 130 | 15,16 | 26,93 | 30,91 | 304,20 | 0,42 |
| 327 | соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 | 0,10 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,22 |
| п.т | печенье | 22 | 1,7 | 3,6 | 14,5 | 97,7 | 0,48 |
| | Итого | 382 | 20,61 | 34,57 | 65,34 | 532,95 | 1,22 |
| | Всего на день | 1559 | 51 | 85 | 220 | 1633 | 68 |
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | |

Норма по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3 51-57 221,8-247,9 1530-1700



Согласовано:
заведующий МДОУ

Проф. Прохорова В.В.
03.02.2015

Утверждено
Директор ООО Питание
Московский С.С.

03.02.2015

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

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

Вариант 8

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

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 180 | 5,40 | 7,35 | 26,37 | 215,10 | 0,48 |
| 1 | бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 | 0 |
| 376 | чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,5 | 54 | 5,4 |
| | Итого | 395 | 7,88 | 10,49 | 49,672 | 388,1 | 5,88 |

2-ой Завтрак

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 338 | Флоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 136 | морковь припущенная | 50 | 0,97 | 0,79 | 0,97 | 33 | 1,15 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 180/5 | 1,59 | 4,10 | 7,35 | 73,66 | 6,40 |
| 261 | печень тушенная в соусе | 70 | 8,70 | 6,32 | 3,12 | 115,50 | 20,68 |
| 305 | рис припущенный | 150 | 3,60 | 9,00 | 35,70 | 199,95 | 0,00 |
| 349 | компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,80 | 119,52 | 0,65 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 695 | 19,17 | 21,34 | 95,59 | 647,44 | 28,88 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 385 | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 10,36 | 9,07 | 102,00 | 2,96 |
| 143 | рагу из овощей | 130 | 2,60 | 10,40 | 13,50 | 158,30 | 12,30 |
| п.т | пряник | 30 | 1,5 | 1,2 | 22,2 | 105 | 0,04 |
| 702 | Хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,60 | 0,00 |
| | Итого | 360 | 10,85 | 22,16 | 52,97 | 404,90 | 15,3 |
| | Всего на день | 1550 | 38,30 | 54,39 | 208,03 | 1484,44 | 60,06 |

Соль йодированная

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|--|--|
| | | 5,0 | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|--|--|

Нормы по СанПин 90%+-5%

| | | | |
|-----------|-------|-------------|-----------|
| 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 |
|-----------|-------|-------------|-----------|



Согласовано:
заведующий МДОУ

М.П. Мухоморова Е.В.
03.02.2012



Утверждено
Директор ООО Питание

А.А. Москвитин С.С.
03.02.2012

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

Вариан 9
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна
2011, сборник рецептов под редакцией МП

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182 | каша жидкая молочная овсяная | 180 | 6,45 | 11,14 | 20,74 | 256,50 | 0,48 |
| 2 | бутерброд с повидлом | 45 | 2,5 | 3,94 | 28,9 | 127,6 | 0,48 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,64 | 2,41 | 18,74 | 102,06 | 0,22 |
| | Итого | 405 | 11,59 | 17,49 | 68,38 | 486,16 | 1,18 |

2-ой Завтрак

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 70 | овощи по сезону | 50 | 0,55 | 0,05 | 0,8 | 8 | 5,5 |
| 104 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 9,50 | 4,70 | 13,56 | 127,30 | 7,60 |
| 291 | плов из птицы | 200 | 16,80 | 30,00 | 20,60 | 418,00 | 0,60 |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 180 | 0,07 | 0,04 | 20,73 | 100,44 | 1,62 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 670 | 30,62 | 35,836 | 75,34 | 759,55 | 15,32 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| 429 | булочка Веснушка | 50 | 3,90 | 3,06 | 23,09 | 139,00 | 0,00 |
| 377 | чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 1,12 |
| 166 | каша гречневая с овощами | 150 | 8,10 | 6,00 | 36,80 | 234,40 | 0,50 |
| | Итого | 380 | 12,20 | 9,16 | 73,79 | 428,40 | 1,12 |
| | Всего на день | 1 555,00 | 54,91 | 62,49 | 227,61 | 1 716,51 | 57,62 |

Соль йодированная

5,0

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3

51-57

221,8-247,9

1530-1710



Согласовано:
заведующий МДОУ

Друж. Волынецова Е.В.
03.02.2015г



Утверждено
Директор ООО Питание

И.Московкин С.С.
03.02.2015г

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

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

Вариант 10

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

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 120 | Суп молочный с мак изд | 185 | 5,04 | 5,69 | 17,78 | 101,52 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 113,40 | 0,86 |
| | Итого | 420 | 11,53 | 12,36 | 45,162 | 333,92 | 0,86 |

2-ой завтрак

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 338 | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 52 | Свекла отварная с растительным маслом | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,20 | 46,95 | 4,75 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,45 | 3,66 | 8,62 | 77,22 | 5,94 |
| 199 | Пюре из гороха | 130 | 11,82 | 5,94 | 30,35 | 221,00 | 0,00 |
| 239 | Тертые рыбные в соусе №331 | 100 | 8,26 | 8,05 | 11,76 | 152,50 | 5,80 |
| 342 | Компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 | 0,81 |
| 702 | Хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 680 | 26,085 | 21,88 | 99,672 | 706,62 | 17,3 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 401 | Оладьи с повидлом | 125 | 8,78 | 8,69 | 54,07 | 329,54 | 0,00 |
| 386 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,12 |
| 209 | Ябло вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,12 |
| | Итого | 345 | 19,08 | 17,79 | 61,55 | 482,54 | 0,12 |

всего на день

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | 1545,0 | 57,1 | 52,4 | 116,5 | 1567,1 | 28,3 |
|--|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|

Соль йодированная

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|--|--|
| | | 5,0 | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|--|--|

Всего за 10 дней

| | | | | | | | |
|--|--|------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| | | 14 338,00 | 503,77 | 543,61 | 2036,77 | 15795,17 | 454,91 |
|--|--|------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|

Средний суточный рацион

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | 1433,8 | 50,38 | 54,36 | 203,68 | 1579,52 | 45,49 |
|--|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|

Нормы по СанПин 90%+-5%

| | | | | | |
|--|--|-----------|-------|-------------|-----------|
| | | 45,9-51,3 | 51-57 | 221,8-247,9 | 1530-1710 |
|--|--|-----------|-------|-------------|-----------|