

Согласовано:
заместитель МДЮУ

Утверждено
Директор ООО Питание
Корголюкко Е.Ю.



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

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

Вариант 1
Сборник рецептов М.П. Могиляного и В.А. Тутельяна 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Могиляного и В.А.

210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,51	0,1
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	273	7,87	12,74	24,322	285,51	5,5

2-ой завтрак

389	юсы овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
-----	----------------------------------	-----	-----	---	------	------	----

завтрак

70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
103	сул картофельной с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	котлеты биточные, индейки	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
342	компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	580	22,21	19,04	86,692	606,58	7,5

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
192	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174	5,497
	Всего на день	1083,0	31,8	34,4	147,3	1066,1	18,5

Соль, йодированная

1083,0	31,8	34,4	147,3	1066,1	18,5
--------	------	------	-------	--------	------

Порция от 150г +/- 5%

37,8-43,2	43-48	83,3-206,8	1,200-1,400
-----------	-------	------------	-------------

Согласовано:
заместитель МДОУ



Утверждено
Директор ООО Питание
Короткий Е.Ю.

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

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

Вариант 2

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

Тутельяна, - 2017г

заказ

120	сул. молочный с мак изд.	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимонном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,52	259,40	1,12

2-ой Заказ

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

объем

101	Икра кабачковая	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05
88	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной	180/5	1,59	1,40	1,48	19,40	1,05
294	котлеты рубленные из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	супе сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	420	17,92	23,62	78,61	567,31	3,26

Подливки

п.т.	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	208,0	4,4	17,0	29,1	171,0	5,4
	Всего на день	903,0	29,2	48,6	146,2	997,7	9,8
	Соль, йодированная	5,0					
	Итого по Саблан 75%+3%		37,8-43,2	42-48	182,7-202,8	1350,120	

Составлено:
ведущий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Питание
Корсакова Е.Ю.

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

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

Вариант 3

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

2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и

В.А. Тутельяна, - 2017г

№	наименование	вес	завтрак			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
181	каша ячменная, молочная из мясной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	булгурод с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365,0	7,1	9,4	45,7	354,1	1,5
389	сок овощные, фруктовые и ягодные	2-ой завтрак 100	0,5	0	10,1	42,4	40

№	наименование	вес	обед			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00
360	квасель из повидла с витаминами С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	570	19,695	16,096	56,71	477,72	7,44

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
	Итого	238	5,45	9,61	14,52	166,00	5,50
	Всего на день	1173,0	32,3	35,1	116,9	997,8	14,5
	Соль, йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 754-7-98	37,8-43,2	42-48	182,2-208,8	1260-1440
--------------------------	-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детского дошкольного образовательной группы 3-7 лет

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

Вариант 4

Сборник рецептов М.И. Могильного и В.А. Тутельнова 2011, сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А.

182	каша овсяная молочная овсяная	165	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
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	387	10,36	26,27	50,06	389,48	5,86

2-ой завтрак

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

обед

70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
96	рассольник ленинградский	185	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,80	0,00
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	605	13,69	13,80	83,12	511,71	8,22

Полдник

401	оплавы с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	5,40
	Всего на день	1232,0	28,2	44,3	172,6	1113,4	19,5
	Соль растворенная	5,0					

Порция по СанПиН 72/04-75	37,8-41,2	42,48	182,7-208,8	1160,1-140
---------------------------	-----------	-------	-------------	------------

Согласовано:
заместитель МДОУ



Утверждено
Директор ООО Питание
Корголюк Е. Ю.

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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Вариант 5								
Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тугелькина								
2011, сборник рецептов по рецептам МП Могильного и								
В.А. Тугелькина, - 2017г								
182	каша жидкая, молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42	
1	булгуровод с мясом	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	365,0	6,8	8,2	36,6	378,4	1,5	
2-ой завтрак								
389	салат овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40	
обед								
101	Щуря кабачковая	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05	
138	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	
203	макаронн отварные с мясом	105	3,82	4,05	21,32	137,00		
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37	
332	салат сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00	
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00	
	Итого	595	16,44	16,641	81,19	547,94	11,075	
Полдник								
п.т	пряник	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03	
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4	
	Итого	215	5,16	5,31	39,60	228,00	5,43	
	Всего на день	1175,0	28,4	30,2	157,4	1154,3	18,0	
	Соль, водороданин	5,0						

Итого по СанПиН 7590-05

37,843,2

42,48

182,208,8

12907,440

Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Питание
(Кортоножко Е.Ю.)

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

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

Вариант 6

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

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ккал 3-7 лет	с 3-7 лет
120	суп молочный с маком изл.	150	4,20	4,74	14,82	84,60	
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	385,00	6,69	7,89	39,62	263,60	0,30

2-ой Завтрак

№ рецеп.	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
389							

завтрак

№ рецеп.	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	10,80	83,70	2,79
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	600	19,705	30,276	64,7	632,88	5,56

Полдник

№ рецеп.	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
376	чай с сахаром	150	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	178	4,41	16,96	29,10	171,00	0,3

№ рецеп.	Всего на день	1163	30,81	55,13	133,42	1067,48	6,16

№ рецеп.	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 7898-5*	37,8-43,2	40-48	132,7-208,8	1200-1440

Согласовано
заведующий МДОУ



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)
		3-7 лет	Б	Ж	У	3-7 лет		
1	2							

Вариант 7

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугуськина 2011.
сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

№ рец.	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
182	ваши рисовые молочные маффины с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
1	бублики 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	370	6,26	10,88	47,567	354,1	1,54

2-ой завтрак

№ рец.	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
102	сухи картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты рыбные, пансиелли	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
203	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	11,8
342	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,54	0,00
	Итого	580	18	16	81	550	18,5

Полдник

№ рец.	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
п.т.	вафли	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	230	5,17	5,32	41,10	234,00	0,33
	Всего на день	1180	30	32	170	1138	20
	Соль водорозлива	5,0					

Вариант по ГИИПом 75%+5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260,1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ



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

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

Вариант 8
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельникова 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
181	каша ячневая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42	
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	365	6,98	9,27	45,277	352,3	5,82	

2-ой завтрак

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
389	соус овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40	

завтрак

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
101	Игра кабачками	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	1,40	1,48	19,40	1,05	
261	печень тушенная в соусе	70	8,96	6,39	3,10	115,50	14,77	
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,80	0,00	
349	компот из смеси сухофруктов с лимонном С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00	
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00	
	Итого	695	18,65	16,69	71,92	526,24	17,42	

Подливки

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4	
192	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097	
	Итого	230	7,15	12,99	31,82	222,00	3,057	
	Всего на день	1290	32,78	38,95	149,02	1094,54	26,30	
	Соль йодированная	5,0						

Норма соли 2994 - 5%

37,843,2	42,48	182,7-208,8	1,294,148
----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ



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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 3-7 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

		Б	Ж	У		
--	--	---	---	---	--	--

Вариан 9

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

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	булгурод с повидлом	45	2,5	28,9		127,6	0,48
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	410	8,51	14,54	62,92	422,72	1,2

2-ой Завтрак

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

обед

70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
103	суп картофельный с мажоронными изд	180	2,43	2,34	17,03	99,90	5,94
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	600	20,245	30,096	70,91	649,08	8,71

полдник

401	овладя с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
	Итого	240	4,32	4,27	39,82	213,19	1,12
	Всего на день	1 250,00	33,08	48,91	173,65	1 284,99	11,03
	Соль Подморозания	5,0					

Норма по СанПиН 7585-05

37 8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ



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

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

Вариант 10

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

№ п/п	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
120	суп молочный с мяк. изд.	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимонном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,522	258,6	1,12

2-ой завтрак

№ п/п	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
389	соя овсяная, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
138	суп картофельный с крупой (пшено)	180	9,09	4,57	22,35	170,00	0,00
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	4,70
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,81
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	680	27,56	16,44	94,832	637,68	6,21

Полдник

№ п/п	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
п.т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	208	4,41	16,96	29,10	171,00	5,40
	всего на день	1253,0	38,8	41,4	162,5	1067,3	7,3
	Соль-йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	10 747,00	315,27	356,17	1528,55	10981,65	149,52
	Средний суточный рацион	1074,7	31,53	35,62	152,85	1098,17	14,95

Формы по СанПиН 2334-01-99

37,8-43,2	42-48	112,2-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------