


СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

Большовской СШ


 /Стерлядников М.В./

« 08 » авг 2022 года



УТВЕРЖДЕНО:

ООО Питание

 /Кортоножко Е.Ю./

« 08 » авг 2022 года



**Перспективное меню
для обеспечения питанием воспитанников детских дошкольных
учреждений возрастной группы 3-7 лет
МКОУ Большовской СШ (дошкольная группа) Серафимовичского района
Волгоградской области**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Лапшиной,
Москва 2004 год;

Сборник рецептур В.А. Тутельяна, 2011 года;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для образовательных организаций

Сборник технических нормативов под редакцией В.Р.Кучмы, 2016 год

Таблицы Химического состава калорийности российских продуктов питания:

Справочник, -М.4ДеЛи Принт, 2008.-276 с, Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:
заведующий МДОУ



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	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 рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

завтрак

182	каша жидкая молочная ячневая	180	5,98	8,98	40,24	265,90	0,95
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	420	12,32	14,09	58,92	413,84	6,35

2-ой Завтрак

338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----

обед

70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	котлеты биточки, шницели	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 маньяе 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	1230,0	36,3	35,8	181,9	1194,4	19,3

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 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

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

Вариант 2

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

Тутельяна, - 2017г

завтрак							
120	суп молочный с мак изд	185	5,18	5,84	18,27	104,34	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	7,8	9,07	41,97	279,14	1,12
2-ой Завтрак							
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
101	Икра кабачковая	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
294	котлеты рубленые 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	соус 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 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	420	17,92	23,62	78,61	567,31	3,26
Полдник							
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	1028,0	30,1	49,7	149,7	1017,5	9,8
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПиН 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортовожко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	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 3

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

завтрак							
181	каша жидкая молочная из манной крупы	185	5,40	7,36	27,10	215,15	0,42
1	бутерброд 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	400,0	8,0	10,6	50,8	390,0	1,5
2-ой Завтрак							
338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
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 тушенная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00
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	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
П.Т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	174	0,03
	Итого	210	5,16	5,31	39,60	228,00	5,43
	Всего на день	1180,0	32,9	32,0	147,1	1095,7	14,4
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 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

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

завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,48	9,67	28,92	244,32	0,50
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	11,44	27,88	54,88	430,20	5,94

2-ой Завтрак

338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----

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	оладьи 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	1247,0	29,3	45,9	177,4	1154,1	19,6

Соль йодированная

		5,0					
	Норма по СанПиН 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	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. Тутельяна 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна, - 2017г

завтрак

182	каша жидкая молочная пшениная <i>60</i>	185	4,20	6,15	15,91	251,10	0,50
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном <i>60-70</i>	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	400,0	6,8	9,4	39,6	425,9	1,6

2-ой Завтрак

338	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	9,8	44	10
-----	----------------------	-----	-----	-----	----	----

обед

101	Икра кабачковая <i>15</i>	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05
138	суп картофельный с крупой (пшено) <i>35</i>	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
203	макаронь отварные с маслом <i>65</i>	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные <i>65</i>	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соус сметанный <i>65</i>	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С <i>14</i>	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной <i>20</i>	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный <i>20</i>	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 <i>60-70</i>	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	1210,0	28,4	31,3	160,4	1201,8	18,1

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПиН 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

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

Вариант 6

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

		завтрак					
120	суп молочный с мак изд	60	185	5,18	5,84	18,27	104,34
1	бутерброд с маслом	- 15	35	2,42	3,13	9,802	119
376	чай с сахаром	60-70	180	0,07	0,02	15	60
	Итого		400,00	7,67	8,99	43,07	283,34

2-ой Завтрак

338	Флоды и ягоды свежие		100	0,4	0,4	9,8	44
-----	----------------------	--	-----	-----	-----	-----	----

обед

70	овощи по сезону		20	0,16	0,02	1,53	2
108	суп картофельный с клецками	65	180	1,89	2,52	10,80	83,70
291	плов из птицы	65	180	15,12	27,00	18,54	376,20
360	кисель из повидла с витамином С		180	0,07	0,04	20,73	100,44
702	хлеб ржаной		20	1,27	0,20	8,20	39,60
701	хлеб пшеничный		20	1,20	0,50	4,90	30,94
	Итого		600	19,705	30,276	64,7	632,88

Полдник

п.т	печенье		28	4,35	16,95	15,60	117,00
376	чай с сахаром		150	0,06	0,01	13,5	54
	Итого		178	4,41	16,96	29,10	171,00
	Всего на день		1178	31,79	56,23	136,87	1087,22
	Соль йодированная		5,0				

Норма по СанПин 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

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

Вариант 7

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

завтрак								
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	65	185	4,34	9,13	28,48	214	0,5
1	бутерброд с маслом	-15	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	6,96	12,36	52,182	388,8	1,62

2-ой Завтрак								
338	Фрукты и ягоды свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	10

обед								
70	овощи по сезону		20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	65	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	65	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
203	макаронные отварные с маслом	60	110	3,82	4,05	21,32	137	11,8
342	компот из свежих плодов 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	30,94	0,00
	Итого		580	18	16	81	550	18,5

Полдник								
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		1210	31	34	174	1173	20
	Соль йодированная		5,0					

Норма по СанПиН 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			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 М.П. Могильного и В.А.

завтрак							
181	каша жидкая молочная из манной крупы	185	5,40	7,36	27,10	215,15	0,50
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	400	7,88	10,5	50,402	388,15	5,9
2-ой Завтрак							
338	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
101	Икра кабачковая	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 тушеная 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 витамином 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	520,24	17,42
Полдник							
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
192	биточки или котлеты манные 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	1325	33,68	40,18	154,14	1130,39	26,38
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%± 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



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

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

Вариан 9

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

завтрак							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,48	9,67	28,92	244,32	0,50
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	405	9,04	13,62	71,32	425,92	6,38
2-ой Завтрак							
338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	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	оладьи 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	1 245,00	33,61	47,99	182,05	1 288,19	16,21
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.



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 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

Вариант 10

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

завтрак

120	суп молочный с мак изд	185	5,18	5,84	18,27	104,34	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	55,00	1,12
	Итого	400	7,8	9,07	41,972	278,34	1,12

2-ой Завтрак

338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----

обед

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	4,70
342	компот из свежих плодов 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	30,94	0,00
	Итого	680	27,56	16,44	94,832	637,68	6,21

Полдник

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

		1288,0	39,8	42,5	165,9	1087,0	7,3
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----

Соль йодированная

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

Всего за 10 дней

		11 061,00	326,46	359,60	1629,67	11429,02	155,80
--	--	-----------	--------	--------	---------	----------	--------

Средний суточный рацион

		1106,1	32,65	35,96	162,97	1142,90	15,58
--	--	--------	-------	-------	--------	---------	-------

Норма по СанПин 75%+- 5%

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