



Утверждено
Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю. _____ 20__ г.

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

Вариант 1
Сборник рецептов Блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

161	Каша манная жидкая молочная с сахаром	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,00	0,60	0,33	0,09	0,19	0,02	0,03	23,67
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
7	сыр порция	7	1,74	2,21		27,00	0,06			0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
	Итого	387	8,25	4,28	56,08	294,85	0,03	2,43	0,33	0,39	77,69	73,14	15,24	24,63
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
Обед														
16	Нарезка овощная (помидор свежий)	40	0,32	0,04	1,12	6,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
135	Суп из овощей со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,30	102,75	0,07	5,12	0,01	0,00	33,30	65,70	21,30	1,16
205	Коллеты рубленые из курицей	70	12,10	14,90	7,70	214,50	0,05	0,31	48,84	0,53	47,67	47,12	9,70	17,39
203	Картофель отварной с маслом	130/5	2,40	6,12	19,08	145,20	0,25	8,38	0,01	0,25	60,00	126,00	45,00	1,50
699	Напиток лимонный	180	0,08		16,88	64,50	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	575	19,83	24,97	76,22	576,29	31,51	13,92	50,02	1,92	210,99	377,00	117,43	22,26
Полдник														
517	Макаронные изделия с овощами	125	4,80	5,50	26,40	178,75	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	305	4,97	5,50	38,90	227,08	0,00	5,09	0,00	0,00	157,75	120,08	28,58	1,40
	Всего	355	36,31	34,75	186,35	1161,23	31,56	24,87	50,49	2,31	458,30	570,22	163,64	48,29

Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Тампны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 6

р блюди при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

161	Каша рисовая молочная с сахаром	170	4,22	4,99	12,90	109,20	0,14	0,77	45,39	0,60	123,25	194,91	58,82	1,36
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
7	сыр порция	7	3,48	4,42	54,00	54,00	0,06	0,05	0,05	0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	365	10,12	10,28	40,67	290,73	0,2378	2,59833	45,39	0,94	211,55	312,305	90,593	3,157
2-ой Завтрак														
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

Обед

16	Нарезка овощная (помидор свежий)	50	0,40	0,05	1,40	7,50	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
139	Суп картофельный с бобовыми	180	3,75	3,36	13,38	100,20	0,09	5,70	0,01	0,00	420,15	92,85	27,98	1,35
390	Котлета рыбная "Любительская"	60	8,95	6,80	7,75	12,90	0,05	0,55	30,00	12,75	63,08	91,28	24,15	0,48
513	Рис припущенный с томатом	130	4,8	4,8	47,28	252,96	0,14	14,00	37,36	0,89	32,15	75,93	26,15	0,95
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	550	20,67	15,58	103,87	532,55	31,44	20,36	68,53	14,78	585,30	396,24	119,71	5,00

Полдник

п.т.	Печенье	50	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	200	0,17	0,00	12,50	48,33	0	3,48333	0	0	84,5	62,6666667	16,167	1,267
	Всего	29,4	32,9	142,1	980	934,62	31,69	29,86	114,06	15,72	893,32	773,21	228,86	9,42

норма по санпин



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход						Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		1	2	3	4	5	6	Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15						

Вариант 7
Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной, 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

161	Каша гречневая молочная с сахаром	170	7,54	7,76	30,15	221	0,17	0,9	53,4	0,7	145,01	229,3	69,2	1,6	
686	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67	
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30	
	Итого	380	9,9567	8,63	57,92	348,53	0,2033	2,73333	53,4	1	222,51	302,42	84,413	2,567	
2-ой завтрак															
п.т.	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,80	6,00	75,00	0,15	1,05	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	
	Итого	100	4,35	4,80	6,00	75,00	0,15	1,05	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	

Обед

70	Нарезка овощная (огурец соленый)	50	0,80	0,10	1,70	13,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	2,03	5,85	9,38	93,75	0,07	14,41	0,01	0,00	9,80	53,00	19,90	0,93
436	Жаркое по-домашнему	125/25	12,10	11,80	10,25	196,00	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
699	Напиток лимонный	180	0,18	0,18	28,36	116,91	0,00	0,06	1,36	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	530	17,79	18,47	65,82	506,33	31,58	55,21	1,68	1,83	133,91	609,53	143,32	8,24

Полдник

129	Запеканка манная с изюмом и ступенным молоком	100	4,95	3,86	28,40	166,50	0,00	1,43	0,00	0,00	12,75	6,75	5,25	0,07
686	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	250	5,12	3,86	40,90	214,83	0,00	3,26	0,00	0,00	85,25	113,42	16,92	0,73
	Всего		37,22	35,76	170,64	1144,70	31,94	62,26	55,08	2,83	621,67	1117,87	268,65	11,69

норма по санпин

29,4

32,9

142,1

980

16,92

113,42

85,25



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 9
Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

161	Каша манная с сахаром молочная жидкая	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,00	1,50	0,33	0,09	0,19	0,02	0,03	23,67
п.т	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
685	Чай с сахаром	180	1,13	1,20	11,85	60,75	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	7,47	3,27	55,43	280,27	0,03	3,33	0,33	0,39	77,69	73,14	15,24	24,63
2-ой завтрак														
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

Обед

101	Консервы закусовые (якра кабачковая)	50	1,60	0,27	7,33	33,33	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	18,00	1,54	5,03	11,40	97,50	6,68	6,15	7,61	0,23	24,30	55,50	7,50	0,23
489	Рагу с птицей	150	13,05	14,17	11,18	224,25	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
342	Компот и свежих плодов	180	0,075	0,15	20,62	84,53	0,01	0,23	136,17	0,63	10,50	2,83	2,83	0,55
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,65	0,30
	Итого	530	18,95	20,15	66,67	526,29	38,20	47,13	144,09	2,63	151,33	610,40	132,01	7,93

Полдник

п.т	Пряник	50	5,10	5,30	26,10	174,00	0,06	1,31	29,63	1,25	25,59	52,13	11,05	0,75
696	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	310	5,27	5,30	38,60	222,33	0,06	3,14	29,63	1,25	98,09	108,80	22,72	1,42
	Всего	34,94	28,72	175,65	1 091,89	38,31	57,02	174,19	4,27	339,07	792,33	172,36	33,98	
	норма по санпин	29,4	32,9	142,1	980									



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 10

р. блуд при общеобразоват.

школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В. А. Тутельяна 2011

Завтрак

161	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	5,80	7,20	21,40	190,00	0,13	0,24	68,75	0,69	148,93	185,11	21,30	7,17
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
692	Кофейный напиток на молоке	180	1,87	2,70	21,52	114,00	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,90
	Итого	350	9,92	10,77	58,19	383,20	0,18	0,89	68,76	0,99	214,33	246,56	31,85	8,37
2-ой завтрак														
338	Фрукт (яблоко)	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93
	Итого	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93
Обед														
33	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,07	0,03	0,34	17,57	93,33	31,11	0,66
132	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,08	101,25	0,00	3,53	0,00	0,23	13,50	57,75	9,75	0,30
478	Запеканка картофельная с печенью и красным соусом	125	10,00	9,80	16,50	198,00	0,05	0,31	48,84	0,53	47,67	47,12	9,70	17,39
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	505	15,73	16,78	69,82	505,19	0,14	3,95	50,00	1,90	97,56	243,05	60,88	19,23
Полдник														
773	Булочка "Беснушка"	50	3,70	2,40	24,40	135,00	0,03	0,00	7,27	0,58	7,11	23,38	4,87	0,39
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	325	3,87	2,40	36,90	183,33	0,03	1,83	7,27	0,58	79,61	80,05	16,54	1,06
	Всего	30,05	30,49	177,98	1130,39	1177,20	0,39	20,00	126,03	3,47	412,83	591,66	121,26	31,59
	Всего за 10 дней	359,70	386,91	1777,20	11273,65									
	Средний суточный рацион	35,97	38,69	177,72	1127,36									
	норма по Сангвин	29,4	32,9	142,1	960									

