

Согласовано:

Заведующий МДОУ



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



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

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 организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Смирнов

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5				

День 1

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

2-ой Завтрак						
210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
	Итого	273	7,87	12,74	24,322	285
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91
199	пюре из гороха	130	10,74	5,40	27,59	200,90
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94
	Итого	650	27,31	27,37	94,442	684,39

Полдник

376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120
	Итого	250	1,736	2,641	37,75	180
	Всего на день	1273,0	37,4	42,8	166,6	1191,8
	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 Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 2

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

120	суп молочный с мак изд	150	4,70	4,74	14,82	84,60	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	365	7,32	7,97	38,52	259,40	1,12

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

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	130	3,12	7,80	30,94	173,29	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	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	22,60	35,13	95,23	731,63	8,81

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	240	6,89	7,42	43,53	249,9	0
	Всего на день	1380,0	37,3	50,5	187,4	1283,3	49,9
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Суров

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 3

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

181	каша жидкая 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
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	Итого	365,0	11,3	13,8	60,8	405,0	0,5
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

Обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
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	кисель из повидла	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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	600	19,935	20,526	58,48	482,22	9,54

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	Итого	260	3,82	1,95	37,32	190,00	1,12
	Всего на день	1325,0	35,6	36,2	166,7	1119,7	51,1
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 4

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

182	каша жидкая молочная овсяная	150	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	0,3
	Итого	372	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76

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

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20
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 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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	635	14,38	21,66	86,97	552,30	20,93

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	260	4,19	4,18	40,92	218,19	0,33
	Всего на день	1367,0	29,4	52,1	188,1	1202,4	62,0
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ

В.А. Тутельяна

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

по сбор.	1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1							

День 5

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

182	каша жидкая молочная пшеница	150	4,22	4,99	12,90	203,00	0,42
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	365,0	6,8	8,2	36,6	377,8	1,5

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

Обед

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны 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	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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	21,08	23,971	98,136	648,78	13,537

Полдник

218	вареники ленивые с молоком стученным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	320	16,34	8,75	39,86	303,00	0,72
	Всего на день	1460,0	44,8	40,9	184,7	1372,0	55,8
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Суров

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	День 6			
		2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1					

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

120	суп 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
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	385	6,69	7,89	39,62	263,60	0,30

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

Обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	630	19,945	34,706	68,63	637,38	7,66

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	Итого	260	7,18	7,71	45,12	258,00	0,00
	Всего на день	1375	34	50	163	1201	48

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Судина

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 7

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

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,2	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	Итого	370	10,47	15,28	62,647	404,94	0,45
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

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
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
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	655	23	32	93	710	10,8

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	Итого	260	3,82	1,95	37,32	190,00	1,12
	Всего на день	1385	38	49	203	1348	52
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Смирнов

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 8

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

181	каша жидкая 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	45,282	352,3	5,82
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

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень тушеная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50	14,77
171	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,78	7,95	33,99	230,45	9,69
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	655	19,81	25,87	91,26	641,67	32,56

Полдник

376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	250	1,74	2,64	37,75	180,00	0,427
	Всего на день	1370,0	29,0	37,8	184,4	1216,4	78,8
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Сумин

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет				3-7 лет			
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2								

День 9

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

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
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	410	8,51	14,54	62,92	422,72	1,2
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

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	630	20,485	34,526	72,68	653,58	10,81
401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	260	4,19	4,18	40,92	218,19	0,33
	Всего на день	1 400,00	33,68	53,25	186,62	1 336,89	52,34
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Сумов

Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 10

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

120	суп 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 лимоном	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

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

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	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	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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	680	23,2	24,32	93,222	640,85	16,2

Полдник

429	булочка вешушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	Итого	275	8,81	7,52	50,53	289,50	0,00
	всего на день	1420,0	39,3	39,8	192,4	1231,4	57,3
	Соль йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	13 755,00	359,01	452,60	1 823,18	12 502,84	557,00
	Средний суточный рацион	1375,5	35,90	45,26	182,32	1250,28	55,70

Норма по СанПин 75%+- 5%

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