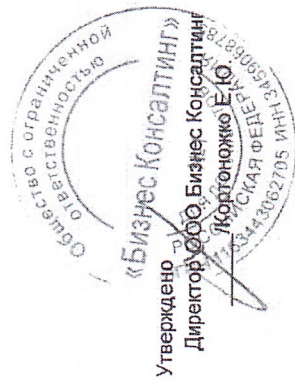




Согласовано: МДОУ "Березовская школа"
заведующий М.О. Ручейникова
09.01.2015



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. -
Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано: *М.С. Директор*
 заведующий МДОУ
Директор

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

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

Неделя 1/ день 1

завтрак								
54-10/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8		0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32		0,04
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08		1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00
	Итого	360	15,81	19,21	44,98	416,05		1,26
2й- завтрак								
389/2017м	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
обед								
54-2з/54-3з/2022н; 70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3		1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74		5,12
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12		0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29		16,19
54-5н/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28		0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	660	20,43	24,573	77,59	621,34		23,94
полдник								
54-4н/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62		0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом	100	2,53	4,05	31,62	173,05		0,15
	Итого	280	4,13	5,15	44,2	239,67		0,15
	Всего на день	1400	40,9	48,9	176,9	1319,5		65,4
	Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395			

Согласовано:
 заведующий МДОУ
И.О. директор
И.О. директор

«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено №1
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
 Короткожабо Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

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

неделя 1 / день 2

завтрак

54-19н/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89		0,64
1/2017м	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52		0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28		1,60
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69		2,24

2й- завтрак

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0		10,0

обед

101/2002н	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41		4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40		7,05
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40		0,70
171/2017м	каша пшеничная с маслом	130	3,22	4,16	31,36	175,76		0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88		0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90		0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	685	23,78	15,42	102,00	642,36		13,16

полдник

223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28		0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50		0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08		1,02
	Итого	280	16,6	8,3	35,6	282,9		1,9
	Всего на день	1475	49,2	35,8	192,4	1291,9		27,3

Соль йодированная

		5	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395		
	Норма по СанПин 75%+- 5%							

Согласовано: *Наст.*
заведующий МДОУ
Н.О. Вуриктова
И.И. Курякова 10-ти дневное ме. по для во

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоношко Е Ю

«Бизнес Консалтинг»
ИНН 78-0356985
ОГРН 1077803000000
Юридический адрес:
г. Москва, ул. Мясницкая д. 16, стр. 4А

Срок службы 3 - 7 лет (10-5 часов)

10-ти дневное ме.ю для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г	Энергет. ценность	Витамины (мг)
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 1 / день 3

183/2017М	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
2/2017М	бугерборд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2м/2022Н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9	2,0

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,86	195,66	0,00
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	640	25,724	11,42	89	562,19	12,31

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71
	Всего на день	1400	45,5	29,1	214,1	1299,1	55,0
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39.15-41.85	43.5-46.5	189.22-202.27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

Согласовано:

заведующий МДОУ

Н.О. Директор
Д.А. Директор

Утвержден «Бизнес Консалтинг»

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоуко Е.Ю.

11763143062705

СИМСКАЯ ОБЛАСТЬ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	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

неделя 1 / день 4

завтрак

54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3пн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	фрикадельки рыбные	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	соус молочный натуральный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-2г/2022н	горошница	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	20,17	14,62	86,67	558,20	28,18

полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1405	40,7	37,2	180,4	1220,6	40,5
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
-------------	-----------	---------------	-----------

Утвержденное
 ООО Бизнес Консалтинг
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.
 11634443062705
 ИНН-3508087009
 ОГРН-3508087009
 Ответственно

Согласовано: *Наз*
 заведующий МДОУ
Н.О. Рязанкина
Н.О. Рязанкина

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	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		

неделя 1 / день 5

завтрак

54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48	
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0	
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22	
	Итого	410	11,5	15,0	54,7	399,7	0,7	

2й-завтрак

389/2017м	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	

обед

54-23/2022н;	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8	
70/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06	
101/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70	
297/2017м	макаронные отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00	
203/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01	
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216	

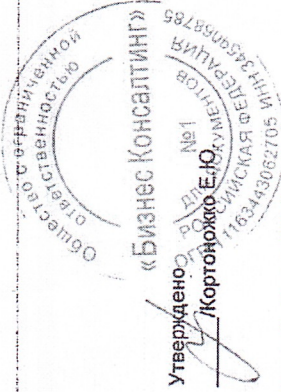
полдник

406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05	
	Всего на день	1460	37,8	39,8	217,6	1380,04	52,97	

Соль йодированная

		5						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------



Согласовано: *И.И. Наумов*
И.И. Наумов
 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		3-7 лет	3-7 лет
1	2							
неделя 2 / день 6								
завтрак								
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89		0,64
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16		0,48
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36		0,68
	Итого	410	11,32	10,85	50,67	344,41		1,80
2й-завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40		40,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40		40,00
обед								
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80		1,80
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70		2,79
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92		5,37
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02		1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	640	24,70	28,41	86,64	701,05		11,58
полдник								
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00		0,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28		1,60
	Итого	240	4,50	4,81	38,76	216,28		1,60
	Всего на день	1390	41,02	44,07	186,17	1304,14		54,98
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 5%								
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27			1305-1395

Утверждено «Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротконого Е.Ю.
 1163443062705

Согласовано: *М.О. Руденко*
 заведующий МДОУ
М.О. Руденко

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

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

неделя 2 / день 7

завтрак

54-21м/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08		0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32		0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28		1,60
	Итого	410	10,09	11,8	52,31	355,68		2,12

2й-завтрак

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		10

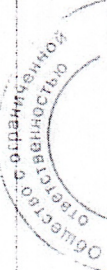
обед

101/2002н	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41		4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40		7,05
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шинцели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55		0,07
54-2г/2022н	горошница	130	7,68	3,23	29,29	176,95		16,19
54-5жн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28		0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	665	21	22	87	626		28,9

полдник

223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28		0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50		0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08		1,02
	Итого	280	16,58	8,26	35,55	282,86		1,90
	Всего на день	1455	48	42	184	1312		43
	Соль йодированная	5						

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------



«Бизнес Консалтинг»
Утверждено №1
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коротова Е.Ю.

Согласовано: *М.О. директор*
заведующий МДОУ
«Детский сад №10»
г. Волгоград

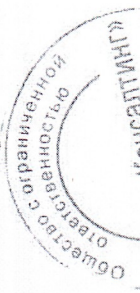
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

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

неделя 2 / день 8

завтрак										
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44			0,48	
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52			0	
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70			0,22	
	Итого	410	11,46	15,01	54,65	399,66			0,70	
2й- завтрак										
389/2017м	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	
обед										
54-23/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08			2,8	
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74			5,12	
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70			20,68	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26			0,00	
54-1жн/2022н	ка	180	0,45	0,00	17,82	72,90			0,65	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85			0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76			0,00	
	Итого	660	24,85	18,56	90,77	638,29			29,25	
полдник										
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20			0,03	
385/2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30			2,96	
	Итого	260	9,62	8,49	56,02	339,5			2,99	
	Всего на день	1430	46,43	42,06	211,54	1419,85			72,94	
	Соль йодированная	5								

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1306-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------



Утверждено
Директор ООО Эксперт Консалтинг
Коренько Е.Ю.

Согласовано:
заведующий МДОУ
М.В. Руденко
М.В. Руденко
М.В. Руденко

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

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

неделя 2 / день 9

завтрак

54-22м/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76			0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16			0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28			1,60
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20			2,56

2й- завтрак

389/2017м	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

обед

54-23/54-33/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3			1,75
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89			7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85			0,60
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02			1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85			0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76			0,00
	Итого	660	23,324	16,913	89,64	603,67			11,57

полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27			0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08			1,02
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35			1,05
	Всего на день	1430	37,61	30,06	206,75	1 247,62			55,18

Соль йодированная

		5								
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395				

Согласовано: *М.А. Мухоморова*
 заведующий МДОУ
М.А. Мухоморова

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жукова Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

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

неделя 2 / день 10

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

обед

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94
239/54-3сз/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20

полдник

218/2017м	вареники ленивые с молоком ступенным 80/20	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58
	Соль йодированная	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Всего за 10 дней	1427,5	43,41	39,26	195,57	1311,68	49,14
	Средний суточный рацион	1427,5	43,41	39,26	195,57	1311,68	49,14

Норма по СанПин 75%+- 5%

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПин 2020

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПин 2020	54	60	261	1800	70-75%
Распределение ЭЦ	выполнено в %				72,87