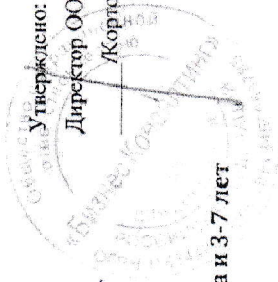




Утверждено:  
Директор ООО Питание  
Кортоножко Е.Ю.



### 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 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 образовательных 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.

**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет**

| № рец. по сбор. | Наименование блюд                      | вес блюда |         | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность |         | Витамины (мг) |         |         |
|-----------------|--|-----------|---------|---------------------|---|---|-------------------|---------|---------------|---------|---------|
|                 |  | 1-3 лет   | 3-7 лет | Б                   | Ж | У | ккал              | 1-3 лет | 3-7 лет       | 1-3 лет | 3-7 лет |
| 1               | 2                                      | 0,35      | 0,5     |                     |   |   |                   |         |               |         |         |
|                 | <b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b> |           |         |                     |   |   |                   |         |               |         |         |

**День 1**

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

**Завтрак**

| №   | наименование       | вес блюда  |            | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет. ценность |            | Витамины (мг) |            |
|-----|--------------------|------------|------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|------------|---------------|------------|
|     |                    | 1-3 лет    | 3-7 лет    | Б                   | Ж            | У             | ккал              | 1-3 лет    | 3-7 лет       | 1-3 лет    |
| 210 | омлет натуральный  | 58         | 58         | 5,39                | 9,6          | 1,02          | 112               | 112        | 0,1           | 0,1        |
| 1   | бутерброд с маслом | 35         | 35         | 2,42                | 3,13         | 9,802         | 119               | 119        | 0             | 0          |
| 376 | чай с сахаром      | 180        | 180        | 0,06                | 0,01         | 13,5          | 54                | 54         | 0,3           | 0,3        |
|     | <b>Итого</b>       | <b>273</b> | <b>273</b> | <b>7,87</b>         | <b>12,74</b> | <b>24,322</b> | <b>285</b>        | <b>285</b> | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b> |

**2-ой завтрак**

|          |                                   |              |              |            |            |             |             |             |             |             |
|----------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 389      | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50       | 0,00       | 10,10       | 42,40       | 42,40       | 40,00       | 40,00       |
| <b>1</b> | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> | <b>10,1</b> | <b>42,4</b> | <b>42,4</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

**Обед**

|     |                                       |            |            |               |              |              |              |              |               |               |               |              |             |
|-----|---------------------------------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 70  | овощи по сезону                       | 30         | 50         | 0,24          | 0,4          | 0,03         | 0,05         | 0,51         | 0,8           | 3             | 5             | 1,05         | 1,75        |
| 103 | суп картофельный с макаронными изд    | 150        | 180        | 2,03          | 2,43         | 1,95         | 2,34         | 14,18        | 17,01         | 83,25         | 99,90         | 4,95         | 5,94        |
| 268 | котлеты биточки, шницели              | 50         | 70         | 7,92          | 11,13        | 11,27        | 14,34        | 6,61         | 8,4           | 161           | 204,91        | 0,05         | 0,07        |
| 199 | пюре из гороха                        | 110        | 130        | 9,09          | 10,74        | 4,57         | 5,40         | 23,35        | 27,59         | 170,00        | 200,90        | 0,00         | 0,00        |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 150        | 180        | 0,12          | 0,14         | 0,12         | 0,14         | 20,91        | 25,092        | 85,95         | 103,14        | 0,675        | 0,81        |
| 702 | хлеб ржаной                           | 20         | 20         | 1,27          | 1,27         | 0,20         | 0,20         | 8,20         | 8,20          | 39,60         | 39,60         | 0,00         | 0,00        |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 20         | 20         | 1,20          | 1,20         | 0,50         | 4,90         | 4,90         | 7,35          | 30,94         | 30,94         | 0,00         | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>530</b> | <b>650</b> | <b>21,865</b> | <b>27,31</b> | <b>18,64</b> | <b>27,37</b> | <b>78,66</b> | <b>94,442</b> | <b>573,74</b> | <b>684,39</b> | <b>6,725</b> | <b>8,57</b> |

**Полдник**

|     |                                       |               |               |             |              |             |              |              |              |               |               |              |              |
|-----|---------------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 376 | чай с сахаром                         | 180           | 200           | 0,06        | 0,066        | 0,01        | 0,011        | 13,5         | 15           | 54            | 60            | 0,3          | 0,33         |
| 192 | биточки или котлеты манные с повидлом | 50            | 50            | 1,67        | 1,67         | 2,63        | 2,63         | 22,75        | 22,75        | 120           | 120           | 0,097        | 0,097        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>230</b>    | <b>250</b>    | <b>1,73</b> | <b>1,736</b> | <b>2,64</b> | <b>2,641</b> | <b>36,25</b> | <b>37,75</b> | <b>174</b>    | <b>180</b>    | <b>0,397</b> | <b>0,427</b> |
|     | <b>Всего на день</b>                  | <b>1133,0</b> | <b>1273,0</b> | <b>32,0</b> | <b>37,4</b>  | <b>34,0</b> | <b>42,8</b>  | <b>149,3</b> | <b>166,6</b> | <b>1075,1</b> | <b>1191,8</b> | <b>47,5</b>  | <b>49,4</b>  |
|     | <b>Соль йодированная</b>              | <b>3,0</b>    | <b>5,0</b>    |             |              |             |              |              |              |               |               |              |              |
|     | Норма по СанПин 75%+-5%               | 29,4-33,6     | 37,8-43,2     | 32,9-37,6   | 42-48        | 142,1-162,4 | 182,7-208,8  | 980-1120     | 1260-1440    |               |               |              |              |

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО Питание  
 /Коргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 2

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

Завтрак

|     |                        |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |      |      |
|-----|------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|
| 120 | Суп молочный с мак изд | 150 | 150 | 4,20 | 4,70 | 4,74 | 4,74 | 14,82 | 14,82 | 84,60  | 84,60  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1   | булерброд с маслом     | 35  | 35  | 2,42 | 2,42 | 3,13 | 3,13 | 9,802 | 9,802 | 119    | 119    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| 377 | чай с лимоном          | 180 | 180 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 13,90 | 13,90 | 55,80  | 55,80  | 1,12 | 1,12 | 1,12 | 1,12 |
|     | Итого                  | 365 | 365 | 6,82 | 7,32 | 7,97 | 7,97 | 38,52 | 38,52 | 259,40 | 259,40 | 1,12 | 1,12 | 1,12 | 1,12 |

2-ой Завтрак

|     |                                   |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----|-----------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100   | 100   | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 10,10 | 42,40 | 42,40 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 |
|     | Итого                             | 100,0 | 100,0 | 0,5  | 0,5  | 0,0  | 0,0  | 10,1  | 10,1  | 42,4  | 42,4  | 40,0  | 40,0  | 40,0  | 40,0  |

Обед

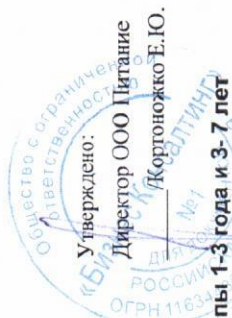
|     |  |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |      |      |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|
| 101 | икра кабачковая                              | 30    | 50    | 0,24  | 0,4   | 1,4   | 2,33  | 1,48  | 2,46  | 19,4   | 32     | 1,05 | 1,05 | 1,05 | 1,05 |
| 88  | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/5 | 180/5 | 1,35  | 1,59  | 3,58  | 4,10  | 6,15  | 7,35  | 63,30  | 73,66  | 5,34 | 6,40 | 6,40 | 6,40 |
| 294 | котлеты рубленые из птицы                    | 50    | 70    | 10,10 | 14,14 | 12,45 | 14,73 | 6,40  | 8,96  | 177,00 | 247,80 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,70 |
| 305 | рис припущенный                              | 110   | 130   | 2,64  | 3,12  | 6,60  | 7,80  | 26,18 | 30,94 | 146,63 | 173,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 331 | соус сметанный                               | 20    | 20    | 0,28  | 0,28  | 0,99  | 0,99  | 1,17  | 1,17  | 14,82  | 14,82  | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С    | 150   | 180   | 0,50  | 0,60  | 0,07  | 0,08  | 24,00 | 28,80 | 99,60  | 119,52 | 0,55 | 0,65 | 0,65 | 0,65 |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 20    | 20    | 1,27  | 1,27  | 0,20  | 0,20  | 8,20  | 8,20  | 39,60  | 39,60  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 20    | 20    | 1,20  | 1,20  | 0,50  | 0,50  | 4,90  | 7,35  | 30,94  | 30,94  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|     | Итого  | 555   | 675   | 17,58 | 22,60 | 25,79 | 35,13 | 78,48 | 95,23 | 591,29 | 731,63 | 7,45 | 8,81 | 8,81 | 8,81 |

Полдник

|     |                         |        |           |           |           |       |             |             |          |           |        |      |      |      |      |
|-----|-------------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|--------|------|------|------|------|
| 430 | булочка "Российская"    | 60     | 60        | 4,22      | 4,22      | 4,81  | 4,81        | 29,22       | 29,22    | 177,00    | 177,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 378 | чай с молоком           | 150    | 180       | 2,22      | 2,67      | 2,17  | 2,61        | 11,93       | 14,31    | 60,75     | 72,9   | 0    | 0    | 0    | 0    |
|     | Итого                   | 210    | 240       | 6,44      | 6,89      | 6,98  | 7,42        | 41,15       | 43,53    | 237,75    | 249,9  | 0    | 0    | 0    | 0    |
|     | Всего на день           | 1230,0 | 1380,0    | 31,3      | 37,3      | 40,7  | 50,5        | 168,3       | 187,4    | 1130,8    | 1283,3 | 48,6 | 49,9 | 49,9 | 49,9 |
|     | Соль йодированная       | 3,0    | 5,0       |           |           |       |             |             |          |           |        |      |      |      |      |
|     | Норма по СанПиН 75%- 5% |        | 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 35,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |        |      |      |      |      |

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет**

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

День 3

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

**Завтрак**

| №                   | Наименование блюда                   | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г/ |             |             |             |             |              | Энергет. ценность |             | Витамины (мг) |             |
|---------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|
|                     |                                      | 1-3 лет      | 3-7 лет      | Б                   | Ж           | У           | 1-3 лет     | 3-7 лет     | 1-3 лет      | 3-7 лет           | 1-3 лет     | 3-7 лет       | с           |
| 181                 | каша жидкая молочная из манной крупы | 150          | 150          | 4,50                | 6,13        | 21,98       | 6,13        | 21,98       | 179,30       | 179,30            | 0,42        | 0,42          | 0,42        |
| 1                   | бутерброд с маслом                   | 35           | 35           | 2,42                | 3,13        | 9,802       | 3,13        | 9,802       | 119          | 119               | 0           | 0             | 0           |
| 382                 | какао с молоком                      | 150          | 180          | 3,45                | 3,75        | 24,15       | 4,5         | 28,98       | 88,95        | 106,74            | 0,72        | 1,152         | 1,152       |
|                     | <b>Итого</b>                         | <b>335,0</b> | <b>365,0</b> | <b>10,4</b>         | <b>13,0</b> | <b>55,9</b> | <b>13,8</b> | <b>60,8</b> | <b>387,3</b> | <b>405,0</b>      | <b>1,1</b>  | <b>1,6</b>    | <b>1,6</b>  |
| <b>2-ой Завтрак</b> |                                      |              |              |                     |             |             |             |             |              |                   |             |               |             |
| 389                 | соки овощные, фруктовые и ягодные    | 100          | 100          | 0,50                | 0,00        | 10,10       | 0,00        | 10,10       | 42,40        | 42,40             | 40,00       | 40,00         | 40,00       |
|                     | <b>Итого</b>                         | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b>          | <b>0,0</b>  | <b>10,1</b> | <b>0,0</b>  | <b>10,1</b> | <b>42,4</b>  | <b>42,4</b>       | <b>40,0</b> | <b>40,0</b>   | <b>40,0</b> |

**Обед**

|     |                                     |            |            |               |               |              |               |              |               |               |            |             |
|-----|-------------------------------------|------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|
| 70  | овощи по сезону                     | 30         | 50         | 0,24          | 0,03          | 0,51         | 0,05          | 0,85         | 3,9           | 6,5           | 1,68       | 2,8         |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох) | 150        | 180        | 3,29          | 3,16          | 9,92         | 3,79          | 11,90        | 88,95         | 106,74        | 4,27       | 5,12        |
| 292 | курица тушеная в соусе с овощами    | 150        | 150        | 13,05         | 11,55         | 9,45         | 11,55         | 9,45         | 198           | 198           | 0,00       | 0,00        |
| 360 | кисель из повидла                   | 150        | 180        | 0,05          | 0,03          | 17,28        | 0,04          | 20,73        | 83,70         | 100,44        | 1,35       | 1,62        |
| 702 | хлеб ржаной                         | 20         | 20         | 1,27          | 0,20          | 8,20         | 0,20          | 8,20         | 39,60         | 39,60         | 0,00       | 0,00        |
| 701 | хлеб пшеничный                      | 20         | 20         | 1,20          | 0,50          | 4,90         | 0,50          | 7,35         | 30,94         | 30,94         | 0,00       | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>520</b> | <b>600</b> | <b>19,108</b> | <b>15,472</b> | <b>50,26</b> | <b>20,526</b> | <b>58,48</b> | <b>445,09</b> | <b>482,22</b> | <b>7,3</b> | <b>9,54</b> |

**Полдник**

|     |                              |               |               |             |             |              |             |              |               |               |             |             |
|-----|------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 406 | пирожок с картофелем и луком | 60            | 60            | 3,60        | 1,84        | 21,32        | 1,84        | 21,32        | 128,00        | 128,00        | 0,03        | 0,03        |
| 377 | чай с лимоном                | 180           | 200           | 0,20        | 0,10        | 16,00        | 0,11        | 13,90        | 55,80         | 62,00         | 1,12        | 1,12        |
|     | <b>Итого</b>                 | <b>240</b>    | <b>260</b>    | <b>3,80</b> | <b>1,94</b> | <b>37,32</b> | <b>1,95</b> | <b>35,22</b> | <b>183,80</b> | <b>190,00</b> | <b>1,15</b> | <b>1,15</b> |
|     | <b>Всего на день</b>         | <b>1195,0</b> | <b>1325,0</b> | <b>33,8</b> | <b>30,4</b> | <b>153,6</b> | <b>36,2</b> | <b>164,6</b> | <b>1058,5</b> | <b>1119,7</b> | <b>49,6</b> | <b>52,3</b> |
|     | <b>Соль йодированная</b>     | <b>3,0</b>    | <b>5,0</b>    |             |             |              |             |              |               |               |             |             |

Норма по СанПин 72%+-5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

Утверждено:  
 Директор ООО Питание  
 /Кортоножко Е. Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 4

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

Завтрак

|     |                                   |              |              |              |              |              |              |              |               |               |             |             |
|-----|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 182 | каша жидкая молочная овсяная      | 150          | 150          | 5,40         | 8,06         | 8,06         | 24,10        | 24,10        | 203,60        | 203,60        | 0,42        | 0,42        |
| 3   | бутерброд с сыром                 | 42           | 42           | 4,9          | 18,2         | 18,2         | 12,46        | 12,46        | 131,88        | 131,88        | 0,04        | 0,04        |
| 376 | чай с сахаром                     | 180          | 180          | 0,06         | 0,01         | 0,01         | 13,5         | 13,5         | 54            | 54            | 0,3         | 0,3         |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>372</b>   | <b>372</b>   | <b>10,36</b> | <b>26,27</b> | <b>26,27</b> | <b>50,06</b> | <b>50,06</b> | <b>389,48</b> | <b>389,48</b> | <b>0,76</b> | <b>0,76</b> |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 10,10        | 10,10        | 42,40         | 42,40         | 40,00       | 40,00       |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>42,4</b>   | <b>42,4</b>   | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

2-ой Завтрак

|     |  |            |            |              |              |              |              |              |               |               |             |              |
|-----|--|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом        | 30         | 50         | 0,43         | 0,71         | 1,82         | 3,04         | 4,20         | 28,17         | 46,95         | 2,85        | 4,75         |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 155        | 185        | 1,35         | 1,59         | 3,58         | 4,10         | 7,35         | 63,30         | 73,66         | 5,34        | 6,40         |
| 199 | пюре из гороха                               | 110        | 130        | 9,09         | 10,74        | 4,57         | 5,40         | 23,35        | 170,00        | 200,90        | 0,00        | 0,00         |
| 240 | фрикадельки рыбные                           | 50         | 50         | 4,17         | 4,17         | 1,50         | 1,50         | 4,60         | 46,25         | 46,25         | 0,70        | 0,70         |
| 326 | соус молочный                                | 20         | 20         | 0,41         | 0,41         | 1,05         | 1,05         | 1,42         | 16,76         | 16,76         | 0,07        | 0,07         |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С        | 150        | 180        | 0,12         | 0,14         | 0,12         | 0,14         | 20,91        | 85,95         | 103,14        | 0,675       | 0,81         |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 20         | 20         | 1,27         | 1,27         | 0,20         | 0,20         | 8,20         | 39,60         | 39,60         | 0,00        | 0,00         |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 20         | 20         | 1,20         | 1,20         | 0,50         | 4,90         | 7,35         | 30,94         | 30,94         | 0,00        | 0,00         |
|     | <b>Итого</b>                                 | <b>555</b> | <b>655</b> | <b>18,04</b> | <b>20,23</b> | <b>13,34</b> | <b>20,33</b> | <b>72,03</b> | <b>480,97</b> | <b>558,20</b> | <b>9,64</b> | <b>12,73</b> |

Полдник

|     |                          |               |               |             |             |             |             |              |               |               |             |             |
|-----|--------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 401 | оладьи с повидлом        | 60            | 60            | 4,12        | 4,12        | 4,17        | 4,17        | 25,92        | 158,19        | 158,19        | 0,00        | 0,00        |
| 376 | чай с сахаром            | 180           | 200           | 0,06        | 0,066       | 0,01        | 0,011       | 13,5         | 54            | 60            | 0,3         | 0,33        |
|     | <b>Итого</b>             | <b>240</b>    | <b>260</b>    | <b>4,18</b> | <b>4,19</b> | <b>4,18</b> | <b>4,18</b> | <b>39,42</b> | <b>212,19</b> | <b>218,19</b> | <b>0,30</b> | <b>0,33</b> |
|     | <b>Всего на день</b>     | <b>1267,0</b> | <b>1387,0</b> | <b>33,1</b> | <b>35,3</b> | <b>43,8</b> | <b>50,8</b> | <b>171,6</b> | <b>1125,0</b> | <b>1208,3</b> | <b>50,7</b> | <b>53,8</b> |
|     | <b>Соль йодированная</b> | <b>3,0</b>    | <b>5,0</b>    |             |             |             |             |              |               |               |             |             |

Норма по СанПин 75%+- 5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 5

Завтрак

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

|     |                              |              |              |            |            |             |             |             |             |              |              |            |            |
|-----|------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 182 | каша жидкая молочная ячневая | 150          | 150          | 5,48       | 5,48       | 6,98        | 6,98        | 25,50       | 25,50       | 186,82       | 186,82       | 0,43       | 0,43       |
| 1   | бутерброд с маслом           | 35           | 35           | 2,42       | 2,42       | 3,13        | 3,13        | 9,802       | 9,802       | 119          | 119          | 0          | 0          |
| 377 | чай с лимоном                | 150          | 180          | 0,16       | 0,20       | 0,08        | 0,10        | 11,58       | 13,90       | 46,50        | 55,80        | 1,12       | 1,12       |
|     | <b>Итого</b>                 | <b>335,0</b> | <b>365,0</b> | <b>8,1</b> | <b>8,1</b> | <b>10,2</b> | <b>10,2</b> | <b>46,9</b> | <b>49,2</b> | <b>352,3</b> | <b>361,7</b> | <b>1,6</b> | <b>1,6</b> |

2-ой Завтрак

|     |                                   |              |              |            |            |            |            |             |             |             |             |             |             |
|-----|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50       | 0,00       | 0,00       | 0,00       | 10,10       | 10,10       | 42,40       | 42,40       | 40,00       | 40,00       |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b> | <b>42,4</b> | <b>42,4</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

Обед

|     |   |            |            |              |              |              |               |              |               |              |               |               |               |
|-----|---|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 101 | икра кабачковая                           | 30         | 50         | 0,24         | 0,4          | 1,4          | 2,33          | 1,48         | 2,46          | 19,4         | 32            | 1,05          | 1,05          |
| 101 | суп картофельный с крупой                 | 150        | 180        | 1,50         | 1,80         | 1,80         | 2,16          | 10,98        | 13,18         | 67,80        | 81,36         | 5,88          | 7,06          |
| 203 | макаронные отварные с маслом              | 105        | 135        | 3,82         | 4,97         | 4,05         | 5,27          | 21,32        | 27,70         | 137,00       | 178,10        |               |               |
| 297 | фрикадельки куриные                       | 50         | 70         | 7,45         | 10,43        | 5,70         | 7,98          | 6,45         | 9,03          | 107,50       | 150,50        | 3,37          | 4,71          |
| 332 | соус сметанный                            | 20         | 20         | 0,41         | 0,41         | 1,05         | 1,05          | 1,42         | 1,42          | 16,76        | 16,76         | 0,07          | 0,07          |
| 349 | компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150        | 180        | 0,50         | 0,60         | 0,07         | 0,08          | 24,00        | 28,80         | 99,60        | 119,52        | 0,55          | 0,65          |
| 702 | хлеб ржаной                               | 20         | 20         | 1,27         | 1,27         | 0,20         | 0,20          | 8,20         | 8,20          | 39,60        | 39,60         | 0,00          | 0,00          |
| 701 | хлеб пшеничный                            | 20         | 20         | 1,20         | 1,20         | 0,50         | 0,50          | 4,90         | 7,35          | 30,94        | 30,94         | 0,00          | 0,00          |
|     | <b>Итого</b>                              | <b>545</b> | <b>675</b> | <b>16,39</b> | <b>21,08</b> | <b>14,77</b> | <b>23,971</b> | <b>78,75</b> | <b>98,136</b> | <b>518,6</b> | <b>648,78</b> | <b>10,915</b> | <b>13,537</b> |

Полдник

|     |                                     |               |               |              |              |             |             |              |              |               |               |             |             |
|-----|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 218 | вареники ленивые с молоком стученым | 120           | 120           | 16,27        | 16,27        | 8,74        | 8,74        | 24,86        | 24,86        | 243,00        | 243,00        | 0,39        | 0,39        |
| 376 | чай с сахаром                       | 180           | 180           | 0,06         | 0,06         | 0,01        | 0,01        | 13,5         | 13,5         | 54            | 54            | 0,3         | 0,3         |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>300</b>    | <b>300</b>    | <b>16,33</b> | <b>16,33</b> | <b>8,75</b> | <b>8,75</b> | <b>38,36</b> | <b>38,36</b> | <b>297,00</b> | <b>297,00</b> | <b>0,69</b> | <b>0,69</b> |
|     | <b>Всего на день</b>                | <b>1280,0</b> | <b>1440,0</b> | <b>41,3</b>  | <b>46,0</b>  | <b>33,7</b> | <b>42,9</b> | <b>174,1</b> | <b>195,8</b> | <b>1210,3</b> | <b>1349,8</b> | <b>53,2</b> | <b>55,8</b> |
|     | <b>Соль йодированная</b>            | <b>3,0</b>    | <b>5,0</b>    |              |              |             |             |              |              |               |               |             |             |

Норма по СанПин 7,5%+-5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42,48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 6

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 | 150           | 150        | 4,20        | 4,20        | 4,74        | 4,74        | 14,82        | 14,82        | 84,60         | 84,60         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 1   | бутерброд с маслом     | 35            | 35         | 2,42        | 3,13        | 3,13        | 3,13        | 9,802        | 9,802        | 119           | 119           | 0           | 0           | 0           | 0           |
| 376 | чай с сахаром          | 180           | 200        | 0,06        | 0,07        | 0,01        | 0,02        | 13,5         | 15           | 54            | 60            | 0,3         | 0,3         | 0,3         | 0,3         |
|     | <b>Итого</b>           | <b>365,00</b> | <b>385</b> | <b>6,68</b> | <b>7,88</b> | <b>7,89</b> | <b>7,88</b> | <b>38,12</b> | <b>39,62</b> | <b>257,60</b> | <b>263,60</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> |

2-ой Завтрак

|     |                                   |              |              |            |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50       | 0,00       | 0,00       | 0,00       | 10,10       | 10,10       | 42,40       | 42,40       | 40,00       | 40,00       | 40,00       | 40,00       |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b> | <b>42,4</b> | <b>42,4</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

Обед

|     |                                 |            |            |              |               |              |               |              |              |               |               |              |             |             |             |
|-----|---------------------------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 70  | овощи по сезону                 | 30         | 50         | 0,24         | 0,4           | 0,03         | 0,05          | 0,51         | 0,85         | 3,9           | 6,5           | 1,68         | 2,8         | 2,8         | 2,8         |
| 108 | суп картофельный с клецками     | 150        | 180        | 1,58         | 1,89          | 2,10         | 2,52          | 10,80        | 12,96        | 69,75         | 83,70         | 2,33         | 2,79        | 2,79        | 2,79        |
| 291 | плов из птицы                   | 180        | 180        | 15,12        | 15,12         | 27,00        | 27,00         | 18,54        | 18,54        | 376,20        | 376,20        | 0,45         | 0,45        | 0,45        | 0,45        |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 150        | 180        | 0,05         | 0,07          | 0,03         | 0,04          | 17,28        | 20,73        | 83,70         | 100,44        | 1,35         | 1,62        | 1,62        | 1,62        |
| 702 | хлеб ржаной                     | 20         | 20         | 1,27         | 1,27          | 0,20         | 0,20          | 8,20         | 8,20         | 39,60         | 39,60         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 701 | хлеб пшеничный                  | 20         | 20         | 1,20         | 1,20          | 0,50         | 0,50          | 4,90         | 7,35         | 30,94         | 30,94         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>                    | <b>550</b> | <b>630</b> | <b>19,46</b> | <b>19,945</b> | <b>29,86</b> | <b>34,706</b> | <b>60,23</b> | <b>68,63</b> | <b>604,09</b> | <b>637,38</b> | <b>5,805</b> | <b>7,66</b> | <b>7,66</b> | <b>7,66</b> |

Полдник

|     |                          |             |             |             |             |             |             |              |              |               |               |             |             |             |             |
|-----|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 430 | булочка "Российская"     | 60          | 60          | 4,22        | 4,22        | 4,81        | 4,81        | 29,22        | 29,22        | 177,00        | 177,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 378 | чай с молоком            | 150         | 200         | 2,22        | 2,96        | 2,17        | 2,9         | 11,93        | 15,9         | 60,75         | 81            | 0           | 0           | 0           | 0           |
|     | <b>Итого</b>             | <b>210</b>  | <b>260</b>  | <b>6,44</b> | <b>7,18</b> | <b>6,98</b> | <b>7,71</b> | <b>41,15</b> | <b>45,12</b> | <b>237,75</b> | <b>258,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|     | <b>Всего на день</b>     | <b>1225</b> | <b>1375</b> | <b>33</b>   | <b>34</b>   | <b>45</b>   | <b>50</b>   | <b>150</b>   | <b>163</b>   | <b>1142</b>   | <b>1201</b>   | <b>46</b>   | <b>48</b>   | <b>48</b>   | <b>48</b>   |
|     | <b>Соль йодированная</b> | <b>3,0</b>  | <b>5,0</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |             |             |             |             |

Норма по СанПин 75%+- 5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

**День 7**

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

**Завтрак**

|     |  |            |            |             |              |              |              |               |               |               |               |             |              |
|-----|--|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 182 | каша рисовая молочная жидкая с сахаром | 155        | 155        | 3,64        | 3,64         | 7,65         | 7,65         | 23,865        | 23,865        | 179,3         | 179,3         | 0,42        | 0,42         |
| 1   | бутерброд с маслом                     | 35         | 35         | 2,42        | 2,42         | 3,13         | 3,13         | 9,802         | 9,802         | 119           | 119           | 0           | 0            |
| 382 | какао с молоком                        | 150        | 180        | 3,45        | 4,41         | 3,75         | 4,5          | 24,15         | 28,98         | 88,95         | 106,74        | 0,72        | 1,152        |
|     | <b>Итого</b>                           | <b>340</b> | <b>370</b> | <b>9,51</b> | <b>10,47</b> | <b>14,53</b> | <b>15,28</b> | <b>57,817</b> | <b>62,647</b> | <b>387,25</b> | <b>404,94</b> | <b>1,14</b> | <b>1,572</b> |

**2-ой Завтрак**

|     |                                   |              |              |            |            |            |            |             |             |             |             |             |             |
|-----|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50       | 0,50       | 0,00       | 0,00       | 10,10       | 10,10       | 42,40       | 42,40       | 40,00       | 40,00       |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b> | <b>42,4</b> | <b>42,4</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

**Обед**

|     |                                       |            |            |           |           |           |           |           |           |            |            |            |             |
|-----|---------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом | 30         | 50         | 0,43      | 0,71      | 1,82      | 3,04      | 2,50      | 4,20      | 28,17      | 46,95      | 2,85       | 4,75        |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох)   | 150        | 180        | 3,29      | 3,95      | 3,16      | 3,79      | 9,92      | 11,90     | 88,95      | 106,74     | 4,27       | 5,12        |
| 268 | котлеты биточки, шницели              | 50         | 70         | 7,92      | 11,13     | 11,27     | 14,34     | 6,61      | 8,4       | 161        | 204,91     | 0,05       | 0,07        |
| 203 | макароны отварные с маслом            | 105        | 135        | 3,82      | 4,97      | 4,05      | 5,27      | 21,32     | 27,70     | 137,00     | 178,10     |            |             |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 150        | 180        | 0,12      | 0,14      | 0,12      | 0,14      | 20,91     | 25,092    | 85,95      | 103,14     | 0,675      | 0,81        |
| 702 | хлеб ржаной                           | 20         | 20         | 1,27      | 1,27      | 0,20      | 0,20      | 8,20      | 8,20      | 39,60      | 39,60      | 0,00       | 0,00        |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 20         | 20         | 1,20      | 1,20      | 0,50      | 0,50      | 4,90      | 7,35      | 30,94      | 30,94      | 0,00       | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>525</b> | <b>655</b> | <b>18</b> | <b>23</b> | <b>21</b> | <b>32</b> | <b>74</b> | <b>93</b> | <b>572</b> | <b>710</b> | <b>7,8</b> | <b>10,8</b> |

**Полдник**

|     |                              |             |             |             |             |             |             |              |              |               |               |             |             |
|-----|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 406 | пирожок с картофелем и луком | 60          | 60          | 3,60        | 3,60        | 1,84        | 1,84        | 21,32        | 21,32        | 128,00        | 128,00        | 0,03        | 0,03        |
| 377 | чай с лимоном                | 180         | 200         | 0,20        | 0,22        | 0,10        | 0,11        | 16,00        | 13,90        | 55,80         | 62,00         | 1,12        | 1,12        |
|     | <b>Итого</b>                 | <b>240</b>  | <b>260</b>  | <b>3,80</b> | <b>3,82</b> | <b>1,94</b> | <b>1,95</b> | <b>37,32</b> | <b>35,22</b> | <b>183,80</b> | <b>190,00</b> | <b>1,15</b> | <b>1,15</b> |
|     | <b>Всего на день</b>         | <b>1205</b> | <b>1385</b> | <b>32</b>   | <b>38</b>   | <b>38</b>   | <b>49</b>   | <b>180</b>   | <b>201</b>   | <b>1185</b>   | <b>1348</b>   | <b>50</b>   | <b>53</b>   |
|     | <b>Соль йодированная</b>     | <b>3,0</b>  | <b>5,0</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |             |             |

Норма по СанПин 75%+- 5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|



Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 8

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

Завтрак

| 2-ой завтрак |                                      |              |              |             |             |               |             |               |              |              |             |             |             |
|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| №            | Наименование                         | 1-3 лет      | 3-7 лет      | Б           | Ж           | У             | 1-3 лет     | 3-7 лет       | 1-3 лет      | 3-7 лет      | 1-3 лет     | 3-7 лет     | с           |
| 181          | каша жидкая молочная из манной крупы | 150          | 150          | 4,50        | 6,13        | 21,98         | 6,13        | 21,98         | 179,30       | 179,30       | 0,42        | 0,42        | 0,42        |
| 1            | бутерброд с маслом                   | 35           | 35           | 2,42        | 3,13        | 9,802         | 3,13        | 9,802         | 119          | 119          | 0           | 0           | 0           |
| 376          | чай с сахаром                        | 180          | 180          | 0,06        | 0,01        | 13,5          | 0,01        | 13,5          | 54           | 54           | 5,4         | 5,4         | 5,4         |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>365</b>   | <b>365</b>   | <b>6,98</b> | <b>9,27</b> | <b>45,277</b> | <b>9,27</b> | <b>45,282</b> | <b>352,3</b> | <b>352,3</b> | <b>5,82</b> | <b>5,82</b> | <b>5,82</b> |
| 389          | соки овощные, фруктовые и ягодные    | 100          | 100          | 0,50        | 0,00        | 10,10         | 0,00        | 10,10         | 42,40        | 42,40        | 40,00       | 40,00       | 40,00       |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,0</b>  | <b>10,1</b>   | <b>0,0</b>  | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>  | <b>42,4</b>  | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

Обед

|     |  |            |            |              |              |              |              |              |               |               |              |              |              |
|-----|--|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 101 | икра кабачковая                              | 30         | 50         | 0,24         | 1,4          | 2,33         | 1,4          | 2,33         | 19,4          | 32            | 1,05         | 1,05         | 1,05         |
| 88  | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/5      | 180/5      | 1,35         | 3,58         | 4,10         | 6,15         | 7,35         | 63,30         | 73,66         | 5,34         | 6,40         | 6,40         |
| 261 | печень тушенная в соусе                      | 50         | 70         | 6,40         | 8,97         | 4,52         | 6,31         | 2,22         | 82,50         | 115,50        | 8,48         | 14,77        | 14,77        |
| 171 | каша рассыпчатая гречневая                   | 110        | 130        | 6,09         | 7,19         | 4,62         | 5,46         | 31,20        | 171,38        | 202,54        | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| 349 | компот из смеси сухофруктов с витамином С    | 150        | 180        | 0,50         | 0,07         | 0,08         | 24,00        | 28,80        | 99,60         | 119,52        | 0,55         | 0,65         | 0,65         |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 20         | 20         | 1,27         | 0,20         | 0,20         | 8,20         | 8,20         | 39,60         | 39,60         | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 20         | 20         | 1,20         | 0,50         | 4,90         | 7,35         | 30,94        | 30,94         | 30,94         | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
|     | <b>Итого</b>                                 | <b>535</b> | <b>655</b> | <b>17,05</b> | <b>21,22</b> | <b>14,89</b> | <b>73,35</b> | <b>88,47</b> | <b>506,72</b> | <b>613,76</b> | <b>15,42</b> | <b>22,87</b> | <b>22,87</b> |

Полдник

|     |                                       |               |               |             |             |              |             |              |               |               |              |              |              |
|-----|---------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 376 | чай с сахаром                         | 180           | 200           | 0,06        | 0,066       | 0,01         | 13,5        | 15           | 54            | 60            | 0,3          | 0,33         | 0,33         |
| 192 | биточки или котлеты манные с повидлом | 50            | 50            | 1,67        | 2,63        | 22,75        | 2,63        | 22,75        | 120           | 120           | 0,097        | 0,097        | 0,097        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>230</b>    | <b>250</b>    | <b>1,73</b> | <b>2,64</b> | <b>37,75</b> | <b>2,64</b> | <b>37,75</b> | <b>174,00</b> | <b>180,00</b> | <b>0,397</b> | <b>0,427</b> | <b>0,427</b> |
|     | <b>Всего на день</b>                  | <b>1230,0</b> | <b>1370,0</b> | <b>26,3</b> | <b>26,8</b> | <b>165,0</b> | <b>35,3</b> | <b>181,6</b> | <b>1075,4</b> | <b>1188,5</b> | <b>61,6</b>  | <b>69,1</b>  | <b>69,1</b>  |
|     | <b>Соль йодированная</b>              | <b>3,0</b>    | <b>5,0</b>    |             |             |              |             |              |               |               |              |              |              |

Норма по СанПиН 75%/+- 5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

Утверждено:  
 Директор ООО Питание  
 /Коргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 9

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

Завтрак

| №   | наименование                      | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |              |               | Энергет. ценность |             | Витамины (мг) |  |
|-----|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|--|
|     |                                   | 1-3 лет      | 3-7 лет      | Б                   | Ж            | У            | 1-3 лет      | 3-7 лет      | 1-3 лет       | 3-7 лет           | 1-3 лет     | 3-7 лет       |  |
| 182 | каша жидкая молочная овсяная      | 165          | 165          | 5,94                | 10,58        | 19,02        | 10,58        | 19,02        | 235,12        | 235,12            | 0,42        | 0,42          |  |
| 2   | бутерброд с повидлом              | 45           | 45           | 2,5                 | 3,94         | 28,9         | 3,94         | 28,9         | 127,6         | 127,6             | 0,48        | 0,48          |  |
| 376 | чай с сахаром                     | 180          | 200          | 0,06                | 0,01         | 13,5         | 0,02         | 15           | 54            | 60                | 0,3         | 0,3           |  |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>390</b>   | <b>410</b>   | <b>8,5</b>          | <b>14,53</b> | <b>61,42</b> | <b>14,54</b> | <b>62,92</b> | <b>416,72</b> | <b>422,72</b>     | <b>1,2</b>  | <b>1,2</b>    |  |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50                | 0,00         | 10,10        | 0,00         | 10,10        | 42,40         | 42,40             | 40,00       | 40,00         |  |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b>          | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>  | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>  | <b>42,4</b>   | <b>42,4</b>       | <b>40,0</b> | <b>40,0</b>   |  |

2-ой Завтрак

| №   | наименование                       | вес блюда       |                 | Пищевые вещества/г/ |              |               |               |               |                 | Энергет. ценность |              | Витамины (мг) |  |
|-----|------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|--|
|     |                                    | 1-3 лет         | 3-7 лет         | Б                   | Ж            | У             | 1-3 лет       | 3-7 лет       | 1-3 лет         | 3-7 лет           | 1-3 лет      | 3-7 лет       |  |
| 70  | овощи по сезону                    | 30              | 50              | 0,24                | 0,03         | 0,51          | 0,03          | 0,51          | 3,9             | 6,5               | 1,68         | 2,8           |  |
| 103 | суп картофельный с макаронными изд | 150             | 180             | 2,03                | 1,95         | 14,18         | 2,34          | 14,18         | 83,25           | 99,90             | 4,95         | 5,94          |  |
| 291 | плов из птицы                      | 180             | 180             | 15,12               | 27,00        | 18,54         | 27,00         | 18,54         | 376,20          | 376,20            | 0,45         | 0,45          |  |
| 360 | кисель из повидла с витамином С    | 150             | 180             | 0,05                | 0,03         | 17,28         | 0,04          | 20,73         | 83,70           | 100,44            | 1,35         | 1,62          |  |
| 702 | хлеб ржаной                        | 20              | 20              | 1,27                | 0,20         | 8,20          | 0,20          | 8,20          | 39,60           | 39,60             | 0,00         | 0,00          |  |
| 701 | хлеб пшеничный                     | 20              | 20              | 1,20                | 0,50         | 4,90          | 4,90          | 7,35          | 30,94           | 30,94             | 0,00         | 0,00          |  |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>550</b>      | <b>630</b>      | <b>19,909</b>       | <b>29,71</b> | <b>63,61</b>  | <b>34,526</b> | <b>72,68</b>  | <b>617,59</b>   | <b>653,58</b>     | <b>8,43</b>  | <b>10,81</b>  |  |
| 401 | оладьи с повидлом                  | 60              | 60              | 4,12                | 4,17         | 25,92         | 4,17          | 25,92         | 158,19          | 158,19            | 0,00         | 0,00          |  |
| 376 | чай с сахаром                      | 180             | 200             | 0,06                | 0,01         | 13,5          | 0,01          | 15            | 54              | 60                | 0,3          | 0,33          |  |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>240</b>      | <b>260</b>      | <b>4,18</b>         | <b>4,18</b>  | <b>39,42</b>  | <b>4,18</b>   | <b>40,92</b>  | <b>212,19</b>   | <b>218,19</b>     | <b>0,3</b>   | <b>0,33</b>   |  |
|     | <b>Всего на день</b>               | <b>1 280,00</b> | <b>1 400,00</b> | <b>33,09</b>        | <b>48,42</b> | <b>174,55</b> | <b>53,25</b>  | <b>186,62</b> | <b>1 288,90</b> | <b>1 336,89</b>   | <b>49,93</b> | <b>52,34</b>  |  |
|     | <b>Соль йодированная</b>           | <b>3,0</b>      | <b>5,0</b>      |                     |              |               |               |               |                 |                   |              |               |  |

Норма по СанПин 75%+- 5%

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 29,4-33,6 | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 42-48 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8 | 980-1120 | 1260-1440 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|

Согласовано:

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 10

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 | 150        | 150        | 4,20        | 4,20        | 4,74        | 4,74        | 14,82         | 14,82         | 84,60        | 84,60        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 1   | бутерброд с маслом     | 35         | 35         | 2,42        | 2,42        | 3,13        | 3,13        | 9,802         | 9,802         | 119          | 119          | 0           | 0           | 0           | 0           |
| 377 | чай с лимоном          | 150        | 180        | 0,17        | 0,20        | 0,08        | 0,10        | 11,60         | 13,90         | 45,80        | 55,00        | 0,93        | 1,12        | 1,12        | 1,12        |
|     | <b>Итого</b>           | <b>335</b> | <b>365</b> | <b>6,79</b> | <b>6,82</b> | <b>7,95</b> | <b>7,97</b> | <b>36,222</b> | <b>38,522</b> | <b>249,4</b> | <b>258,6</b> | <b>0,93</b> | <b>0,93</b> | <b>1,12</b> | <b>1,12</b> |

2-ой Завтрак

|     |                                   |              |              |            |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100          | 100          | 0,50       | 0,50       | 0,00       | 0,00       | 10,10       | 10,10       | 42,40       | 42,40       | 40,00       | 40,00       | 40,00       | 40,00       |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b> | <b>42,4</b> | <b>42,4</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> | <b>40,0</b> |

Обед

|     |                                       |            |            |              |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |               |
|-----|---------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом | 30         | 50         | 0,43         | 0,71         | 1,82         | 3,04         | 2,50         | 4,20          | 28,17         | 46,95         | 2,85          | 4,75          | 4,75          | 4,75          |
| 101 | суп картофельный с крупой             | 150        | 180        | 1,50         | 1,80         | 1,80         | 2,16         | 10,98        | 13,18         | 67,80         | 81,36         | 5,88          | 7,06          | 7,06          | 7,06          |
| 199 | пюре из гороха                        | 110        | 130        | 9,09         | 11,82        | 4,57         | 5,94         | 23,35        | 30,35         | 170,00        | 221,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| 239 | тефтели рыбные в соусе №331           | 80         | 80         | 6,61         | 6,61         | 6,44         | 6,44         | 9,41         | 9,41          | 122,00        | 122,00        | 4,70          | 4,70          | 4,70          | 4,70          |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 150        | 180        | 0,12         | 0,14         | 0,12         | 0,14         | 20,91        | 25,092        | 85,95         | 103,14        | 0,675         | 0,81          | 0,81          | 0,81          |
| 702 | хлеб ржаной                           | 20         | 20         | 1,27         | 1,27         | 0,20         | 0,20         | 8,20         | 8,20          | 39,60         | 39,60         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 20         | 20         | 1,20         | 1,20         | 0,50         | 0,50         | 4,90         | 7,35          | 30,94         | 30,94         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>560</b> | <b>680</b> | <b>20,22</b> | <b>23,55</b> | <b>15,45</b> | <b>22,82</b> | <b>80,25</b> | <b>97,778</b> | <b>544,46</b> | <b>644,99</b> | <b>14,105</b> | <b>17,316</b> | <b>17,316</b> | <b>17,316</b> |

Полдник

|     |                                |                  |                  |               |               |               |               |                 |                 |                  |                  |               |               |               |               |
|-----|--------------------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 429 | булочка веснушка               | 60               | 75               | 4,68          | 5,85          | 3,70          | 4,62          | 27,71           | 34,63           | 166,80           | 208,50           | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| 378 | чай с молоком                  | 150              | 200              | 2,22          | 2,96          | 2,17          | 2,9           | 11,93           | 15,9            | 60,75            | 81               | 0             | 0             | 0             | 0             |
|     | <b>Итого</b>                   | <b>210</b>       | <b>275</b>       | <b>6,90</b>   | <b>8,81</b>   | <b>5,87</b>   | <b>7,52</b>   | <b>39,64</b>    | <b>50,53</b>    | <b>227,55</b>    | <b>289,50</b>    | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
|     | <b>всего на день</b>           | <b>1205,0</b>    | <b>1420,0</b>    | <b>34,4</b>   | <b>39,7</b>   | <b>29,3</b>   | <b>38,3</b>   | <b>166,2</b>    | <b>196,9</b>    | <b>1063,8</b>    | <b>1235,5</b>    | <b>55,0</b>   | <b>58,4</b>   | <b>58,4</b>   | <b>58,4</b>   |
|     | <b>Соль йодированная</b>       | <b>3,0</b>       | <b>5,0</b>       |               |               |               |               |                 |                 |                  |                  |               |               |               |               |
|     | <b>Всего за 10 дней</b>        | <b>12 250,00</b> | <b>13 755,00</b> | <b>330,15</b> | <b>367,87</b> | <b>369,49</b> | <b>449,27</b> | <b>1 651,83</b> | <b>1 830,67</b> | <b>11 354,91</b> | <b>12 462,82</b> | <b>512,37</b> | <b>542,51</b> | <b>542,51</b> | <b>542,51</b> |
|     | <b>Средний суточный рацион</b> | <b>1225</b>      | <b>1375,5</b>    | <b>33,01</b>  | <b>36,79</b>  | <b>36,95</b>  | <b>44,93</b>  | <b>165,18</b>   | <b>183,07</b>   | <b>1135,49</b>   | <b>1246,28</b>   | <b>51,24</b>  | <b>54,25</b>  | <b>54,25</b>  | <b>54,25</b>  |

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440