

Согласовано:

Заведующий МДОУ

МКОУ «Белогорский СШ»

12.8. сентября / 10.01.2015г.

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



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Директор*  
*МБОУ Введенской сш*

*Сидорова И.В.И.*

*10.01.2025.*

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

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоджо Е.Ю.



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

День 1

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

|              |                                                |        |           |       |             |           |       |
|--------------|------------------------------------------------|--------|-----------|-------|-------------|-----------|-------|
| 210          | омлет натуральный                              | 58     | 5,39      | 9,6   | 1,02        | 112       | 0,1   |
| 1            | бутерброд с маслом                             | 35     | 2,42      | 3,13  | 9,802       | 119       | 0     |
| 376          | чай с сахаром                                  | 180    | 0,06      | 0,01  | 13,5        | 54        | 0,3   |
|              | Итого                                          | 273    | 7,87      | 12,74 | 24,322      | 285       | 0,4   |
| 2-ой Завтрак |                                                |        |           |       |             |           |       |
| 389          | соки овощные, фруктовые и ягодные              | 100    | 0,50      | 0,00  | 10,10       | 42,40     | 40,00 |
|              | Итого                                          | 100,0  | 0,5       | 0,0   | 10,1        | 42,4      | 40,0  |
| 70           | овощи по сезону                                | 50     | 0,4       | 0,05  | 0,8         | 5         | 1,75  |
| 103          | суп картофельный с макаронными изд             | 180    | 2,43      | 2,34  | 17,01       | 99,90     | 5,94  |
| 268          | котлеты биточки, пинцели                       | 70     | 11,13     | 14,34 | 8,4         | 204,91    | 0,07  |
| 199          | пюре из гороха                                 | 130    | 10,74     | 5,40  | 27,59       | 200,90    | 0,00  |
| 342          | комлот из свежих плодов с витамином С          | 180    | 0,14      | 0,14  | 25,092      | 103,14    | 0,81  |
| 702          | хлеб ржаной                                    | 20     | 1,27      | 0,20  | 8,20        | 39,60     | 0,00  |
| 701          | хлеб пшеничный                                 | 20     | 1,20      | 4,90  | 7,35        | 30,94     | 0,00  |
|              | Итого                                          | 650    | 27,31     | 27,37 | 94,442      | 684,39    | 8,57  |
| Полдник      |                                                |        |           |       |             |           |       |
| 376          | чай с сахаром                                  | 200    | 0,066     | 0,011 | 15          | 60        | 0,33  |
| 192          | биточки или котлеты манные с повидлом          | 50     | 1,67      | 2,63  | 22,75       | 120       | 0,097 |
|              | Итого                                          | 250    | 1,736     | 2,641 | 37,75       | 180       | 0,427 |
|              | Всего на день                                  | 1273,0 | 37,4      | 42,8  | 166,6       | 1191,8    | 49,4  |
|              | Соль йодированная<br>(Норматив СанПин 75%+-5%) | 5,0    | 37,8-43,2 | 42-48 | 182,7-208,8 | 1260-1440 |       |

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МКОУ Притворской сш*  
*И.А. Седова*  
*10.01.2025*

Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Корсажко Е.Ю.

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

| № рсч.<br>по сбор. | Наименование блюд |         |         |         |         |         |         |
|--------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1                  | 2                 | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет |

День 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией МП

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

2-ой Завтрак

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

|     |                                              |       |       |       |       |        |      |
|-----|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 161 | икра кабачковая                              | 50    | 0,4   | 2,33  | 2,46  | 32     | 1,05 |
| 88  | ши из свежей капусты с картофелем и сметаной | 180/5 | 1,59  | 4,10  | 7,35  | 73,66  | 6,40 |
| 294 | котлеты рубленые из птицы                    | 76    | 14,14 | 14,73 | 8,96  | 247,80 | 0,70 |
| 305 | рис припущенный                              | 130   | 3,12  | 7,80  | 30,94 | 173,29 | 0,00 |
| 331 | соевые сметанный                             | 20    | 0,28  | 0,99  | 1,17  | 14,82  | 0,01 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С    | 180   | 0,60  | 0,08  | 28,80 | 119,52 | 0,65 |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 20    | 1,27  | 0,20  | 8,20  | 39,60  | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 20    | 1,20  | 4,90  | 7,35  | 30,94  | 0,00 |
|     | Итого                                        | 675   | 22,60 | 35,13 | 95,23 | 731,63 | 8,81 |

Полдник

|     |                      |        |      |      |       |        |       |
|-----|----------------------|--------|------|------|-------|--------|-------|
| 430 | булочка "Российская" | 60     | 4,22 | 4,81 | 29,22 | 177,00 | 70,00 |
| 378 | чай с молоком        | 180    | 2,67 | 2,61 | 14,31 | 72,9   | 0     |
|     | Итого                | 246    | 6,89 | 7,42 | 43,53 | 249,9  | 0     |
|     | Всего на день        | 1380,0 | 37,3 | 50,5 | 187,4 | 1283,3 | 49,9  |

Соль йодированная

Норматив Сул. На 100г 15%+- 5%

|     |           |       |             |           |  |  |
|-----|-----------|-------|-------------|-----------|--|--|
| 5,0 | 37,8+43,2 | 42-48 | 182,7-208,8 | 1260-1440 |  |  |
|-----|-----------|-------|-------------|-----------|--|--|

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МДОУ "Восточной СШ"*  
*Ведущий И.В. Сидорова* 10.01.2015

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| И-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет |                   |         |         |         |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| № рец. по сбор.                                                                             | Наименование блюд |         |         |         |         |         |         |
| 1                                                                                           | 2                 | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет |

День 3

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

|     |                                      |       |      |      |       |        |      |
|-----|--------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 150   | 4,50 | 6,13 | 21,98 | 179,30 | 0,42 |
| 1   | бутерброд с маслом                   | 35    | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119    | 0    |
| 382 | какао с молоком                      | 180   | 4,41 | 4,50 | 28,98 | 106,74 | 0,03 |
|     | Итого                                | 365,0 | 11,3 | 13,8 | 60,8  | 405,0  | 0,5  |

2-ой Завтрак

|     |                                   |       |      |      |       |       |       |
|-----|-----------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100   | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |
|     | Итого                             | 100,0 | 0,5  | 0,0  | 10,1  | 42,4  | 40,6  |

Обед

|     |                                     |     |        |        |       |        |      |
|-----|-------------------------------------|-----|--------|--------|-------|--------|------|
| 70  | овощи по сезону                     | 50  | 0,4    | 0,05   | 0,85  | 6,5    | 2,8  |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95   | 3,79   | 11,90 | 106,74 | 5,12 |
| 292 | курица тушеная в соусе с овощами    | 150 | 13,05  | 11,55  | 9,45  | 198    | 0,00 |
| 360 | кисель из повидла                   | 180 | 0,07   | 0,04   | 20,73 | 100,44 | 1,62 |
| 702 | хлеб ржаной                         | 20  | 1,27   | 0,20   | 8,20  | 39,60  | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                      | 20  | 1,20   | 4,90   | 7,35  | 30,94  | 0,00 |
|     | Итого                               | 600 | 19,935 | 20,526 | 58,48 | 482,22 | 9,54 |

Полдник

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

Соль ванилированная

5,0

Норма по СанПиН 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*М.Ю.С. Федосеевская СШ*

*10.01.2025*  
*10.01.2025*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортонойко Е.Ю.*

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

| № рещ.<br>по сбор. | Наименование блюд |         |         |         |         |         |         |
|--------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1                  | 2                 | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет |

День 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией МП

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

2-ой Завтрак

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

Обед

|     |                                              |     |       |       |        |        |       |
|-----|----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом        | 50  | 0,71  | 3,04  | 4,20   | 46,95  | 4,75  |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 185 | 1,59  | 4,10  | 7,35   | 73,66  | 6,40  |
| 171 | салат рассыпчатая пшеничная                  | 110 | 4,89  | 6,73  | 28,76  | 195,00 | 8,20  |
| 240 | фрикадельки рыбные                           | 50  | 4,17  | 1,50  | 4,60   | 46,25  | 0,70  |
| 326 | соус молочный                                | 20  | 0,41  | 1,05  | 1,42   | 16,76  | 0,07  |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С        | 180 | 0,14  | 0,14  | 25,092 | 103,14 | 0,81  |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 20  | 1,27  | 0,20  | 8,20   | 39,60  | 0,00  |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 20  | 1,20  | 4,90  | 7,35   | 30,94  | 0,00  |
|     | Итого                                        | 635 | 14,38 | 21,66 | 86,97  | 552,30 | 20,93 |

Полдник

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

Пирог по Сауджун 75%+- 5%

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МБОУ "Могильного СШ"*  
*Вед. И. Д. Седова*  
*10.01.2025*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Корсаков Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы **3-7 лет №1**

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

День 5

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного

|     |                                |              |            |            |             |              |            |
|-----|--------------------------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| 182 | каша жидкая молочная пшеничная | 150          | 4,22       | 4,99       | 12,90       | 203,00       | 0,42       |
| 1   | бутерброд с маслом             | 35           | 2,42       | 3,13       | 9,802       | 119          | 0          |
| 377 | чай с лимоном                  | 180          | 0,20       | 0,10       | 13,90       | 55,80        | 1,12       |
|     | <b>Итого</b>                   | <b>365,0</b> | <b>6,8</b> | <b>8,2</b> | <b>36,6</b> | <b>377,8</b> | <b>1,5</b> |

2-ой Завтрак

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

Обед

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

Полдник

|     |                                      |               |              |             |              |               |             |
|-----|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 218 | вареники ленивые с молоком сгущенным | 120           | 16,27        | 8,74        | 24,86        | 243,00        | 0,39        |
| 376 | чай с сахаром                        | 200           | 0,066        | 0,011       | 15           | 60            | 0,33        |
|     | <b>Итого</b>                         | <b>320</b>    | <b>16,34</b> | <b>8,75</b> | <b>39,86</b> | <b>303,00</b> | <b>0,72</b> |
|     | <b>Всего на день</b>                 | <b>1460,0</b> | <b>44,8</b>  | <b>40,9</b> | <b>184,7</b> | <b>1372,0</b> | <b>55,8</b> |

Соль йодированная

Норма по СанПиН 75%+-5%

|          |       |            |           |  |
|----------|-------|------------|-----------|--|
| 372-43,2 | 42,48 | 182,7208,8 | 1290,1483 |  |
|----------|-------|------------|-----------|--|

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МКОУ Рыжовской СШ*

*Рез. 17.01.2025*  
*10.01.2025*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*



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

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

День 6

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

|     |                        |     |      |      |       |        |      |
|-----|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|
| 120 | суп молочный с мак изд | 150 | 4,20 | 4,74 | 14,82 | 84,60  | 0,00 |
| !   | бутерброд с маслом     | 35  | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119    | 0    |
| 376 | чай с сахаром          | 200 | 0,07 | 0,02 | 15    | 60     | 0,3  |
|     | Итого                  | 385 | 6,69 | 7,89 | 39,62 | 263,60 | 0,30 |

2-ой Завтрак

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

Обед

|     |                                 |     |        |        |       |        |      |
|-----|---------------------------------|-----|--------|--------|-------|--------|------|
| 70  | овощи по сезону                 | 50  | 0,4    | 0,05   | 0,85  | 6,5    | 2,8  |
| 108 | суп картофельный с клецками     | 180 | 1,89   | 2,52   | 12,96 | 83,70  | 2,79 |
| 291 | плов из птицы                   | 180 | 15,12  | 27,00  | 18,54 | 376,20 | 0,45 |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 180 | 0,07   | 0,04   | 20,73 | 100,44 | 1,62 |
| 702 | хлеб ржаной                     | 20  | 1,27   | 0,20   | 8,20  | 39,60  | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                  | 20  | 1,20   | 4,90   | 7,35  | 30,94  | 0,00 |
|     | Итого                           | 630 | 19,945 | 34,706 | 68,63 | 637,38 | 7,66 |

Полдник

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

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПиН 75%+-5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МКОУ Бирюковской СШ*  
*Аверина Т.А. Седога Т.*  
*10.01.2025.*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортеюшко Е.Ю.

Бизнес Консалтинг

| № реп.<br>по сбор. | Наименование блюд |         |         |         |         |         |         |
|--------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1                  | 2                 | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет |

#### День 7

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

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

#### 2-ой Завтрак

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

#### Обед

|     |                                       |     |       |       |        |        |      |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом | 50  | 0,71  | 3,04  | 4,20   | 46,95  | 4,75 |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох)   | 180 | 3,95  | 3,79  | 11,90  | 106,74 | 5,12 |
| 268 | котлеты биточки, шницели              | 70  | 11,13 | 14,34 | 8,4    | 204,91 | 0,07 |
| 203 | макаронны отварные с маслом           | 135 | 4,97  | 5,27  | 27,70  | 178,10 |      |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14  | 0,14  | 25,092 | 103,14 | 0,81 |
| 702 | хлеб ржаной                           | 20  | 1,27  | 0,20  | 8,20   | 39,60  | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 20  | 1,20  | 4,90  | 7,35   | 30,94  | 0,00 |
|     | Итого                                 | 655 | 23    | 32    | 93     | 710    | 10,8 |

#### Полдник

|     |                              |      |      |      |       |        |      |
|-----|------------------------------|------|------|------|-------|--------|------|
| 406 | пирожок с картофелем и луком | 60   | 3,60 | 1,84 | 21,32 | 128,00 | 0,00 |
| 377 | чай с лимоном                | 200  | 0,22 | 0,11 | 16,00 | 62,00  | 1,12 |
|     | Итого                        | 260  | 3,82 | 1,95 | 37,32 | 190,00 | 1,12 |
|     | Всего на день                | 1585 | 38   | 49   | 203   | 1348   | 52   |

Соль йодированная

Норма по СанПиН 75%± 5%

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МКОУ Бийский СШ*  
*Сергей И.И. Сидоров*  
*10.01.2025*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортонова Е.Ю.*

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы *Бизнес Консалтинг*

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

День 8

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

|     |                                      |     |      |      |        |        |      |
|-----|--------------------------------------|-----|------|------|--------|--------|------|
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 150 | 4,50 | 6,13 | 21,98  | 179,30 | 0,42 |
| 1   | бутерброд с маслом                   | 35  | 2,42 | 3,13 | 9,802  | 119    | 0    |
| 376 | чай с сахаром                        | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,5   | 54     | 5,4  |
|     | Итого                                | 365 | 6,98 | 9,27 | 45,282 | 352,3  | 5,82 |

2-ой Завтрак

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

|     |                                              |       |       |       |       |        |       |
|-----|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 101 | икра кабачковая                              | 50    | 0,4   | 2,33  | 2,46  | 32     | 1,05  |
| 88  | ши из свежей капусты с картофелем и сметаной | 180/5 | 1,59  | 4,10  | 7,35  | 73,66  | 6,40  |
| 261 | печень тушенная в соусе                      | 70    | 8,97  | 6,31  | 3,11  | 115,50 | 14,77 |
| 171 | каша рассыпчатая пшеничная                   | 130   | 5,78  | 7,95  | 33,99 | 230,45 | 9,69  |
| 349 | компот из смеси сухофруктов с витамином С    | 180   | 0,60  | 0,08  | 28,80 | 119,52 | 0,65  |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 20    | 1,27  | 0,20  | 8,20  | 39,60  | 0,00  |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 20    | 1,20  | 4,90  | 7,35  | 30,94  | 0,00  |
|     | Итого                                        | 655   | 19,81 | 25,87 | 91,26 | 641,67 | 32,56 |

Полдник

|     |                                       |     |       |       |       |        |       |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 376 | чай с сахаром                         | 200 | 0,066 | 0,011 | 15    | 60     | 0,33  |
| 192 | биточки или котлеты мясные с повидлом | 50  | 1,67  | 2,63  | 22,75 | 120    | 0,097 |
|     | Итого                                 | 250 | 1,74  | 2,64  | 37,75 | 180,00 | 0,427 |

|  |                   |        |      |      |       |        |      |
|--|-------------------|--------|------|------|-------|--------|------|
|  | Всего на день     | 1370,0 | 29,0 | 37,8 | 184,4 | 1216,4 | 78,8 |
|  | Соль йодированная | 5,0    |      |      |       |        |      |

Итого по СанПиН 75%+5%

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

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МБОУ "Богородской СШ"*  
*Осипова И.В. Сидорова*  
*10.01.2025.*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



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

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

День 9

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

|     |                              |     |      |       |       |        |      |
|-----|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|
| 182 | каша жидкая молочная овсяная | 165 | 5,94 | 10,58 | 19,02 | 235,12 | 0,42 |
| 2   | бутерброд с повидлом         | 45  | 2,5  | 3,94  | 28,9  | 127,6  | 0,48 |
| 376 | чай с сахаром                | 200 | 0,07 | 0,02  | 15    | 60     | 0,3  |
|     | Итого                        | 410 | 8,51 | 14,54 | 62,92 | 422,72 | 1,2  |

2-ой Завтрак

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

|     |                                          |     |        |        |       |        |       |
|-----|------------------------------------------|-----|--------|--------|-------|--------|-------|
| 70  | овощи по сезону                          | 50  | 0,4    | 0,05   | 0,85  | 6,5    | 2,8   |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2,43   | 2,34   | 17,01 | 99,90  | 5,94  |
| 291 | плов из птицы                            | 180 | 15,12  | 27,00  | 18,54 | 376,20 | 0,45  |
| 360 | кисель из повидла с витамином С          | 180 | 0,07   | 0,04   | 20,73 | 100,44 | 1,62  |
| 702 | хлеб ржаной                              | 20  | 1,27   | 0,20   | 8,20  | 39,60  | 0,00  |
| 701 | хлеб пшеничный                           | 20  | 1,20   | 4,90   | 7,35  | 30,94  | 0,00  |
|     | Итого                                    | 630 | 20,485 | 34,526 | 72,68 | 653,58 | 10,81 |

|     |                   |     |       |       |       |        |      |
|-----|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 401 | оладьи с повидлом | 60  | 4,12  | 4,17  | 25,92 | 158,19 | 0,00 |
| 376 | чай с сахаром     | 200 | 0,066 | 0,011 | 15    | 60     | 0,33 |
|     | Итого             | 260 | 4,19  | 4,18  | 40,92 | 218,19 | 0,33 |

|  |               |          |       |       |        |          |       |
|--|---------------|----------|-------|-------|--------|----------|-------|
|  | Всего на день | 1 400,00 | 33,68 | 53,25 | 186,62 | 1 336,89 | 52,34 |
|--|---------------|----------|-------|-------|--------|----------|-------|

|  |                   |     |  |  |  |  |  |
|--|-------------------|-----|--|--|--|--|--|
|  | Соль йодированная | 5,0 |  |  |  |  |  |
|--|-------------------|-----|--|--|--|--|--|

Норма на СанПиН 75%+-5%

37,8-43,2 47-48 182,7-208,8 1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*  
*МДОУ Благородской СШ*  
*Серебрякова И.А.*  
*10.01.2025*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

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

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

День 10

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

|     |                        |            |             |             |               |              |             |
|-----|------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 120 | суп молочный с мак изд | 150        | 4,20        | 4,74        | 14,82         | 84,60        | 0,00        |
| 1   | бутерброд с маслом     | 35         | 2,42        | 3,13        | 9,802         | 119          | 0           |
| 377 | чай с лимоном          | 180        | 0,20        | 0,10        | 13,90         | 55,00        | 1,12        |
|     | <b>Итого</b>           | <b>365</b> | <b>6,82</b> | <b>7,97</b> | <b>38,522</b> | <b>258,6</b> | <b>1,12</b> |

2-ой Завтрак

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

|     |                                       |            |             |              |               |               |             |
|-----|---------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом | 50         | 0,71        | 3,04         | 4,20          | 46,95         | 4,75        |
| 138 | Суп картофельный с крупой (пшено)     | 180        | 1,45        | 3,66         | 8,62          | 77,22         | 5,94        |
| 199 | пюре из гороха                        | 130        | 11,82       | 5,94         | 30,35         | 221,00        | 0,00        |
| 239 | тефтели рыбные в соусе №331           | 80         | 6,61        | 6,44         | 9,41          | 122,00        | 4,70        |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 180        | 0,14        | 0,14         | 25,092        | 103,14        | 0,81        |
| 702 | хлеб ржаной                           | 20         | 1,27        | 0,20         | 8,20          | 39,60         | 0,00        |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 20         | 1,20        | 4,90         | 7,35          | 30,94         | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>680</b> | <b>23,2</b> | <b>24,32</b> | <b>93,222</b> | <b>640,85</b> | <b>16,2</b> |

Полдник

|     |                 |            |             |             |              |               |               |
|-----|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 429 | булочка вешушка | 75         | 5,85        | 4,62        | 34,63        | 208,50        | 0,00          |
| 378 | чай с молоком   | 200        | 2,96        | 2,9         | 15,9         | 81            | 0             |
|     | <b>Итого</b>    | <b>275</b> | <b>8,81</b> | <b>7,52</b> | <b>50,53</b> | <b>289,50</b> | <b>* 0,00</b> |

|  |                                |                  |               |               |                 |                  |               |
|--|--------------------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|
|  | <b>всего на день</b>           | <b>1420,0</b>    | <b>39,3</b>   | <b>39,8</b>   | <b>192,4</b>    | <b>1231,4</b>    | <b>57,3</b>   |
|  | Соль йодированная              | 5,0              |               |               |                 |                  |               |
|  | <b>Всего за 10 дней</b>        | <b>13 755,00</b> | <b>359,01</b> | <b>452,60</b> | <b>1 823,18</b> | <b>12 502,84</b> | <b>557,00</b> |
|  | <b>Средний суточный рацион</b> | <b>1375,5</b>    | <b>35,90</b>  | <b>45,26</b>  | <b>182,32</b>   | <b>1250,28</b>   | <b>55,70</b>  |

Норма по СанПиН 75%+- 5%

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