

Согласовано:
 заведующий МДОУ
 20.08.2005



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

Савчук



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 20.08.2005

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

Вариант 1

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

№ рецеп.	Наименование блюда	вес	Завтрак			Итого	
			Б	Ж	У		
182	каша жидкая молочная ячневая	180	5,98	8,98	40,24	265,90	0,95
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	420	12,32	14,09	58,92	413,84	6,35

2-ой Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	вес	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

№ рецеп.	Наименование блюда	вес	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
342	компот из свежих плодов	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	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	580	22,21	19,04	86,692	606,58	7,5

Полдник

№ рецеп.	Наименование блюда	вес	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174	5,497
	Всего на день	1230,0	36,3	35,8	181,9	1194,4	19,3
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПиН 75%-5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:
заведующий МДОУ
9.01.2015



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

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Корголджек Е.Ю.
9.01.2015
«Бизнес Консалтинг»
ООО
ИНН 0203003480
ОГРН 10202003480

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

Вариант 2

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

120	Суп молочный с мак изд	185	5,18	5,84	18,27	104,34	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	400	7,8	9,07	41,97	279,14	1,12

2-ой Завтрак

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

обед

101	Икра кабачковая	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	1,40	1,48	19,40	1,05
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	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	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	420	17,92	23,62	78,61	567,31	3,26

Полдник

п.т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	208,0	4,4	17,0	29,1	171,0	5,4
	Всего на день	1028,0	30,1	49,7	149,7	1017,5	9,8
	Соль, йодированная	5,0					
	Норма по СанПиН 7596-1-596		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:
заведующий МДОУ
908.1016



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

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коронажко Е.Ю.
908.1016



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

Вариант 3

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Гутельяна 2011,

сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Гутельяна, - 2017г

181	каша жидкая молочная из манной крупы	185	5,40	7,36	27,10	215,15	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с сахаром и лимонном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	400,0	8,0	10,6	50,8	390,0	1,5

2-ой Завтрак

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

завтрак

70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
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 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	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	570	19,695	16,096	56,71	477,72	7,44

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
П.Т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	174	0,03
	Итого	210	5,16	5,31	39,60	228,00	5,43
	Всего на день	1180,0	32,9	32,0	147,1	1095,7	14,4
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

Согласовано:
 заведующий МДОУ
 09.08.2015



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

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 09.08.2015

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

Вариант 4

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

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	завтрак			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,48	9,67	28,92	244,32	0,50
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	5,4
	Итого	402	11,44	27,88	54,88	430,20	5,94

2-ой Завтрак

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

обед

70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
96	рассолыник ленинградский	185	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,80	0,00
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	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	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	605	13,69	13,80	83,12	511,71	8,22

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	5,40
	Всего на день	1247,0	29,3	45,9	177,4	1154,1	19,6

Соль йодированная

		5,0					
Норма по СанПиН 75%+-5%			37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1410	

заведующий МДОУ
1901 6085

(Handwritten signature)



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



1901 6085
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

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

Вариант 5

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

№ п/п	Наименование	вес	завтрак			Итого	
			Б	Ж	У		
182	каша жидкая молочная пшенная	185	4,20	6,15	15,91	251,10	0,50
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	400,0	6,8	9,4	39,6	425,9	1,6

2-ой завтрак

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

обед

№ п/п	Наименование	вес	обед			Итого	
			Б	Ж	У		
101	Икра кабачковая	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05
138	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
203	макаронны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
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	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	595	16,44	16,641	81,19	547,94	11,075

Полдник

п.п	Наименование	вес	полдник			Итого	
			Б	Ж	У		
376	пряник	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	215	5,16	5,31	39,60	228,00	5,43
	Всего на день	1210,0	28,4	31,3	160,4	1201,8	18,1
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+ 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-------------------------	-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

заведующий МДОУ

2.01.2016



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

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

2.01.2016

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

Вариант 6

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

№	наименование	количество	завтрак			энергетическая ценность	витамины
			б	ж	у		
120	суп молочный с мак изл	185	5,18	5,84	18,27	104,34	
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	400,00	7,67	8,99	43,07	283,34	0,30

2-ой Завтрак

№	наименование	количество	б	ж	у	энергетическая ценность	витамины
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

№	наименование	количество	б	ж	у	энергетическая ценность	витамины
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	10,80	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	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	600	19,705	30,276	64,7	632,88	5,56

Полдник

№	наименование	количество	б	ж	у	энергетическая ценность	витамины
	п.т	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
376	чай с сахаром	150	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	178	4,41	16,96	29,10	171,00	0,3
	Всего на день	1178	31,79	56,23	136,87	1087,22	6,16

Соль йодированная

количество	б	ж	у	энергетическая ценность	витамины
5,0					
Итого по Card Inv	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:
Заведующий МДОУ
9.01.2025



10-11 декабря 2024 года для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»
9.01.2025

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

Вариант 7

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

№ реп.	наименование	вес	завтрак			Итого	
			Б	Ж	У		
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,34	9,13	28,48	214	0,5
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		400	6,96	12,36	52,182	388,8	1,62

№ реп.	наименование	вес	2-ой завтрак			Итого	
			Б	Ж	У		
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40

№ реп.	наименование	вес	обед			Итого	
			Б	Ж	У		
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2	0,7
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шинцели	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
203	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	11,8
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	0,50	4,90	30,94	0,00
Итого		580	18	16	81	550	18,5

п.т.	наименование	вес	Подлине			Итого	
			Б	Ж	У		
	нафли	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
Итого		230	5,17	5,32	41,10	234,00	0,33
	Всего на день	1210	31	34	174	1173	20

Соль йодированная	5,0					
Норма по СанПиН 75%-5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440		

Согласовано:
 заведующий МЛЮУ
 201. 2015



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

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортобежко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 201. 2015

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

Вариант 8

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

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Витамины
181	каша жидкая молочная из манной крупы	185	5,40	7,36	27,10	215,15	0,50
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	400	7,88	10,5	50,402	388,15	5,9

2-ой Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Витамины
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Витамины
101	Икра кабачковая	20	0,24	1,40	1,48	19,40	1,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	1,40	1,48	19,40	1,05
261	печень тушенная в соусе	70	8,96	6,39	3,10	115,50	14,77
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,80	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	695	18,65	16,69	71,92	520,24	17,42

Подливки

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Витамины
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	7,15	12,99	31,82	222,00	3,057
	Всего на день	1325	33,68	40,18	154,14	1130,39	26,38
	Соль йодированная	5,0					

Показатель	Норма по СанПиН 75%+-5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
Энергетическая ценность					

Согласовано:
заведующий МДОУ
20.09.2015



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



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг» 20.09.2015

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

Вариант 10
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

№	Наименование	вес	завтрак			Итого
			Б	Ж	У	
120	суп молочный с мак изд	185	5,18	5,84	18,27	104,34
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00
	Итого	400	7,8	9,07	41,972	278,34

№	Наименование	вес	2-ой завтрак			Итого
			Б	Ж	У	
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4

№	Наименование	вес	обед			Итого
			Б	Ж	У	
70	овощи по сезону	20	0,16	0,02	1,53	2
138	суп картофельный с крупой (пшено)	180	9,09	4,57	22,35	170,00
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94
	Итого	680	27,56	16,44	94,832	637,68

п.т	Наименование	вес	Полдник			Итого
			Б	Ж	У	
376	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00
	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
	Итого	208	4,41	16,96	29,10	171,00
	всего на день	1288,0	39,8	42,5	165,9	1087,0
	Соль йодированная	5,0				
	Всего за 10 дней	11061,00	326,46	359,60	1629,67	11429,02
	Средний суточный рацион	1106,1	32,65	35,96	162,97	1142,90

Норма по СанПин 75%+ - 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
---------------------------	-----------	-------	-------------	-----------