

Согласовано:

Директор МКУС Источно-Амурской ССЧ  
Ильинский А.В.  
09.01.2025г.

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кордюжко Е.Ю.

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

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

Вариант 1

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

### Завтрак

|              |                              |     |       |       |       |        |      |
|--------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 182          | каша жидкая молочная ячневая | 150 | 4,98  | 7,48  | 33,53 | 221,59 | 0,79 |
| 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        |                              | 390 | 11,32 | 12,59 | 52,21 | 369,53 | 6,19 |
| 2-ой Завтрак |                              |     |       |       |       |        |      |
| 338          | Фрукты и ягоды свежие        | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 44     | 10   |

### Обед

|       |                                       |     |        |       |       |        |       |
|-------|---------------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|
| 70    | овощи по сезону                       | 20  | 0,16   | 0,02  | 1,53  | 2      | 0,7   |
| 103   | суп картофельный с макаронными изд    | 150 | 2,03   | 1,95  | 14,18 | 83,25  | 4,95  |
| 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 с витамином С | 150 | 0,12   | 0,12  | 20,91 | 85,95  | 0,675 |
| 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 |                                       | 520 | 21,785 | 18,63 | 79,68 | 572,74 | 6,375 |

### Полдник

|                          |                                       |        |           |           |             |          |       |
|--------------------------|---------------------------------------|--------|-----------|-----------|-------------|----------|-------|
| 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            |                                       | 1140,0 | 34,8      | 33,9      | 168,1       | 1116,3   | 18,1  |
| Соль йодированная        |                                       |        |           |           |             |          |       |
| Норма по СанПин 75%+- 5% |                                       | 3,0    | 29,4-33,6 | 32,9-37,6 | 142,1-162,4 | 980-1120 |       |

Согласовано:

Директор МКОУ Мелитно-Покровский с/п  
Меличенко А.В.И

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
А.Коргоножко Е.Ю.

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |         |         | Энергет.<br>ценность | витамины |
|--------------------|--------------------|-----------|---------------------|---------|---------|----------------------|----------|
|                    |                    |           | Б                   | Ж       | У       |                      |          |
| 1                  | 2                  | 1-3 лет   | 1-3 лет             | 1-3 лет | 1-3 лет | 1-3 лет              | 1-3 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

Завтрак

|     |                        |            |             |             |              |               |             |
|-----|------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 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        | 55,80         | 1,12        |
|     | <b>Итого</b>           | <b>365</b> | <b>6,82</b> | <b>7,97</b> | <b>38,52</b> | <b>259,40</b> | <b>1,12</b> |

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 | 155        | 1,35         | 3,58         | 6,15         | 63,30         | 5,34        |
| 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                  | 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        |
|     | <b>Итого</b>                                 | <b>545</b> | <b>17,58</b> | <b>25,79</b> | <b>78,48</b> | <b>591,29</b> | <b>7,45</b> |

Полдник

|     |                          |               |             |             |              |               |             |
|-----|--------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| п.т | печенье                  | 28            | 4,30        | 16,95       | 15,60        | 117,00        | 0,30        |
| 376 | чай с сахаром            | 180           | 0,06        | 0,01        | 13,5         | 54            | 5,4         |
|     | <b>Итого</b>             | <b>208,0</b>  | <b>4,4</b>  | <b>17,0</b> | <b>29,1</b>  | <b>171,0</b>  | <b>5,7</b>  |
|     | <b>Всего на день</b>     | <b>1118,0</b> | <b>28,8</b> | <b>50,7</b> | <b>146,1</b> | <b>1021,7</b> | <b>14,3</b> |
|     | <b>Соль йодированная</b> | <b>3,0</b>    |             |             |              |               |             |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5% |               | 29,4-33,6   | 32,9-37,6   | 142,1-162,4  | 980-1120      |             |

Согласовано:

Директор МКОУ Метно-Яковлевский с/п  
Ищенко А.В.

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>1-3 лет | Пищевые вещества/г |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины<br>(мг) |
|--------------------|-------------------|----------------------|--------------------|---------|---------|------------------------------------|------------------|
|                    |                   |                      | Б                  | Ж       | У       |                                    |                  |
| 1                  | 2                 | 1-3 лет              | 1-3 лет            | 1-3 лет | 1-3 лет | 1-3 лет                            | 1-3 лет          |

### Вариант 3

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

#### Завтрак

|     |                                      |              |            |            |             |              |            |
|-----|--------------------------------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| 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          |
| 377 | чай с сахаром и лимоном              | 180          | 0,20       | 0,10       | 13,90       | 55,80        | 1,12       |
|     | <b>Итого</b>                         | <b>365,0</b> | <b>7,1</b> | <b>9,4</b> | <b>45,7</b> | <b>354,1</b> | <b>1,5</b> |

#### 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         |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох) | 150        | 3,29          | 3,16          | 9,92         | 88,95         | 4,27        |
| 292 | курица тушеная в соусе с овощами    | 150        | 13,05         | 11,55         | 9,45         | 198           | 0,00        |
| 360 | кисель из повидла                   | 150        | 0,05          | 0,03          | 17,28        | 83,70         | 1,35        |
| 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        |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>510</b> | <b>19,028</b> | <b>15,462</b> | <b>51,28</b> | <b>443,19</b> | <b>6,32</b> |

#### 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        |
|      | <b>Итого</b>                    | <b>210</b>    | <b>5,16</b> | <b>5,31</b> | <b>39,60</b> | <b>228,00</b> | <b>5,43</b> |
|      | <b>Всего на день</b>            | <b>1085,0</b> | <b>31,3</b> | <b>30,1</b> | <b>136,6</b> | <b>1025,3</b> | <b>13,3</b> |
|      | <b>Соль йодированная</b>        | <b>3,0</b>    |             |             |              |               |             |
|      | <b>Норма по СанПин 75%+- 5%</b> |               |             |             |              |               |             |
|      |                                 |               | 29,4-33,6   | 32,9-37,6   | 142,1-162,4  | 980-1120      |             |

Согласовано:

Директор МКОУ Клетско-Тутельской Ш  
Иванов А.В.

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 4

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

Завтрак

|              |                                   |            |              |              |              |               |             |
|--------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182          | каша жидкая молочная овсяная      | 165        | 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         |
|              | <b>Итого</b>                      | <b>387</b> | <b>10,36</b> | <b>26,27</b> | <b>50,06</b> | <b>389,48</b> | <b>0,76</b> |
| 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  | рассольник ленинградский   | 150        | 1,21         | 3,05         | 7,18         | 64,35         | 4,95        |
| 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        |
| 332 | соус молочный              | 20         | 0,41         | 1,05         | 1,42         | 16,76         | 0,07        |
| 342 | компот из свежих плодов    | 150        | 0,12         | 0,12         | 20,91        | 85,95         | 0,675       |
| 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        |
|     | <b>Итого</b>               | <b>540</b> | <b>13,43</b> | <b>13,17</b> | <b>77,50</b> | <b>481,65</b> | <b>7,10</b> |

Полдник

|     |                          |               |              |              |              |               |             |
|-----|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 401 | оладьи с повидлом        | 60            | 4,12         | 4,17         | 25,92        | 158,19        | 0,00        |
| 376 | чай с сахаром            | 150           | 0,06         | 0,01         | 13,5         | 54            | 0,3         |
|     | <b>Итого</b>             | <b>310</b>    | <b>11,21</b> | <b>11,13</b> | <b>82,62</b> | <b>475,82</b> | <b>0,30</b> |
|     | <b>Всего на день</b>     | <b>1237,0</b> | <b>35,0</b>  | <b>50,6</b>  | <b>210,2</b> | <b>1347,0</b> | <b>8,2</b>  |
|     | <b>Соль йодированная</b> | <b>3,0</b>    |              |              |              |               |             |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5% |               | 29,4-33,6    | 32,9-37,6    | 142,1-162,4  | 980-1120      |             |

Согласовано:

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

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

| № реп.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>1-3 лет | Пищевые вещества/г |         |         | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Витамины<br>(мг) |
|--------------------|-------------------|----------------------|--------------------|---------|---------|------------------------------|------------------|
|                    |                   |                      | Б                  | Ж       | У       |                              |                  |
| 1                  | 2                 | 1-3 лет              | 1-3 лет            | 1-3 лет | 1-3 лет | 1-3 лет                      | 1-3 лет          |

## Вариант 5

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

### Завтрак

|     |                                          |              |            |             |             |              |            |
|-----|------------------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 182 | каша пшеничная молочная жидкая с сахаром | 155          | 3,64       | 7,65        | 23,865      | 179,3        | 0,42       |
| 1   | бублики 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>370,0</b> | <b>6,3</b> | <b>10,9</b> | <b>47,6</b> | <b>354,1</b> | <b>1,5</b> |

### 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         |
| 138 | суп картофельный с крупой (пшено)         | 150        | 1,21        | 3,05          | 7,18         | 64,35         | 4,95         |
| 203 | макаронные 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 | 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         |
|     | <b>Итого</b>                              | <b>535</b> | <b>16,1</b> | <b>16,024</b> | <b>74,95</b> | <b>515,15</b> | <b>9,985</b> |

### Полдник

|     |                          |               |             |             |              |              |             |
|-----|--------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| п.т | пряник                   | 35            | 5,10        | 5,30        | 26,10        | 5,30         | 0,03        |
| 376 | чай с сахаром            | 180           | 0,06        | 0,01        | 13,5         | 54           | 5,4         |
|     | <b>Итого</b>             | <b>215</b>    | <b>5,16</b> | <b>5,31</b> | <b>39,60</b> | <b>59,30</b> | <b>5,43</b> |
|     | <b>Всего на день</b>     | <b>1120,0</b> | <b>27,5</b> | <b>32,2</b> | <b>162,1</b> | <b>928,6</b> | <b>17,0</b> |
|     | <b>Соль йодированная</b> | <b>3,0</b>    |             |             |              |              |             |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5% |               | 29,4-33,6   | 32,9-37,6   | 142,1-162,4  | 980-1120     |             |

Согласовано:

Директор МКОУ Клетско-Тутельского ССЦ  
Ильченко А.В.1

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

### Вариант 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    | 4,20 | 4,74 | 14,82 | 84,60  |      |
| 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                  | 365,00 | 6,68 | 7,88 | 38,12 | 257,60 | 0,30 |

### 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   |
| 108 | суп картофельный с клецками     | 150 | 1,58  | 2,10  | 10,80 | 69,75  | 2,33  |
| 291 | плов из птицы                   | 180 | 15,12 | 27,00 | 18,54 | 376,20 | 0,45  |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 150 | 0,05  | 0,03  | 17,28 | 83,70  | 1,35  |
| 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                           | 540 | 19,38 | 29,85 | 61,25 | 602,19 | 4,825 |

### Полдник

|     |                          |      |           |           |             |          |      |
|-----|--------------------------|------|-----------|-----------|-------------|----------|------|
| п.т | печенье                  | 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            | 1083 | 30,47     | 54,69     | 128,47      | 1030,79  | 5,43 |
|     | Соль йодированная        | 3,0  |           |           |             |          |      |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5% |      | 29,4-33,6 | 32,9-37,6 | 142,1-162,4 | 980-1120 |      |

Согласовано:

Директор МКОУ «Центр по развитию с/сх  
Муниципального района  
Клетский район  
Самарской области»  
Иванов А.В. 13.1

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коронюк Е.Ю.

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

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

### Вариант 7

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

под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017 г

#### Завтрак

|     |                              |            |             |              |              |               |             |
|-----|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182 | каша жидкая молочная рисовая | 150        | 4,22        | 4,99         | 12,90        | 203,60        | 0,42        |
| 3   | бутерброд с сыром            | 42         | 4,9         | 18,2         | 12,46        | 131,88        | 0,04        |
| 377 | чай с лимоном                | 180        | 0,20        | 0,10         | 13,90        | 55,80         | 1,12        |
|     | <b>Итого</b>                 | <b>372</b> | <b>9,32</b> | <b>23,29</b> | <b>39,26</b> | <b>391,28</b> | <b>1,58</b> |

#### 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         |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох)   | 150        | 3,29      | 3,16      | 11,90     | 88,95      | 5,88        |
| 268 | котлеты биточки, шницели              | 50         | 7,95      | 7,20      | 8,00      | 130,50     | 0,05        |
| 203 | макаронные отварные с маслом          | 110        | 3,82      | 4,05      | 21,32     | 137        | 11,8        |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 150        | 0,12      | 0,12      | 20,91     | 85,95      | 0,675       |
| 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        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>520</b> | <b>18</b> | <b>15</b> | <b>77</b> | <b>515</b> | <b>19,1</b> |

#### Полдник

|     |                      |             |             |             |              |               |             |
|-----|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 224 | вафли                | 30          | 5,10        | 5,30        | 26,10        | 174,00        | 0,03        |
| 376 | чай с сахаром        | 180         | 0,06        | 0,01        | 13,5         | 54            | 0,3         |
|     | <b>Итого</b>         | <b>210</b>  | <b>5,16</b> | <b>5,31</b> | <b>39,60</b> | <b>228,00</b> | <b>0,33</b> |
|     | <b>Всего на день</b> | <b>1102</b> | <b>32</b>   | <b>44</b>   | <b>156</b>   | <b>1134</b>   | <b>21</b>   |

Соль йодированная

|  |  |     |  |  |  |  |  |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|
|  |  | 3,0 |  |  |  |  |  |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|

Норма по СанПин 75%+- 5%

|  |  |  |           |           |             |          |  |
|--|--|--|-----------|-----------|-------------|----------|--|
|  |  |  | 29,4-33,6 | 32,9-37,6 | 142,1-162,4 | 980-1120 |  |
|--|--|--|-----------|-----------|-------------|----------|--|

Согласовано:

Директор МКОУ Клетско-Тютельской СШ  
Ищенко А.В.1

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>1-3 лет | Пищевые вещества/г |         |         | Витамины<br>(мг) |
|-----------------|-------------------|----------------------|--------------------|---------|---------|------------------|
|                 |                   |                      | Б                  | Ж       | У       |                  |
| 1               | 2                 | 1-3 лет              | 1-3 лет            | 1-3 лет | 1-3 лет | 1-3 лет          |

## Вариант 8

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

### Завтрак

|     |                                      |            |             |             |               |              |             |
|-----|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 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         |
|     | <b>Итого</b>                         | <b>365</b> | <b>6,98</b> | <b>9,27</b> | <b>45,277</b> | <b>352,3</b> | <b>5,82</b> |

### 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 | 150/5      | 1,35         | 3,58         | 6,15         | 63,30         | 5,34         |
| 261 | печень тушеная в соусе                       | 50         | 6,40         | 4,52         | 2,22         | 82,50         | 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         |
|     | <b>Итого</b>                                 | <b>555</b> | <b>15,85</b> | <b>17,00</b> | <b>75,71</b> | <b>531,14</b> | <b>21,71</b> |

### Полдник

|     |                                       |             |              |              |               |                |              |
|-----|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 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        |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>80</b>   | <b>3,17</b>  | <b>3,83</b>  | <b>44,95</b>  | <b>225,00</b>  | <b>0,137</b> |
|     | <b>Всего на день</b>                  | <b>1000</b> | <b>26,00</b> | <b>30,10</b> | <b>165,94</b> | <b>1108,44</b> | <b>27,67</b> |
|     | <b>Соль йодированная</b>              | <b>3,0</b>  |              |              |               |                |              |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5%              |             | 29,4-33,6    | 32,9-37,6    | 142,1-162,4   | 980-1120       |              |

Согласовано:

Директор МКФУ «Клеточно-Тканевый СЦ»  
Именем А.В.1

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>1-3 лет | Пищевые вещества/г/ |         |         | Энергетическая ценность<br>ккал | Витамины<br>(мг) |
|-----------------|--------------------|----------------------|---------------------|---------|---------|---------------------------------|------------------|
|                 |                    |                      | Б                   | Ж       | У       |                                 |                  |
| 1               | 2                  | 1-3 лет              | 1-3 лет             | 1-3 лет | 1-3 лет | 1-3 лет                         | 1-3 лет          |

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

## Вариант 9

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

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

## Завтрак

|     |                              |            |            |              |              |               |            |
|-----|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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                | 180        | 0,06       | 0,01         | 13,5         | 54            | 0,3        |
|     | <b>Итого</b>                 | <b>390</b> | <b>8,5</b> | <b>14,53</b> | <b>61,42</b> | <b>416,72</b> | <b>1,2</b> |

## 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         |
| 103 | суп картофельный с макаронными изд | 150        | 2,03          | 1,95        | 14,18        | 83,25         | 4,95        |
| 291 | плов из птицы                      | 150        | 12,60         | 22,50       | 15,45        | 313,50        | 0,45        |
| 360 | кисель из повидла с витамином С    | 150        | 0,05          | 0,03        | 17,28        | 83,70         | 1,35        |
| 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        |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>510</b> | <b>17,309</b> | <b>25,2</b> | <b>61,54</b> | <b>552,99</b> | <b>7,45</b> |

## Полдник

|     |                      |                 |              |              |               |                 |             |
|-----|----------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| 401 | оладьи с повидлом    | 60              | 4,12         | 4,17         | 25,92         | 158,19          | 0,00        |
| 377 | чай с лимоном        | 150             | 0,17         | 0,08         | 11,60         | 45,80           | 0,93        |
|     | <b>Итого</b>         | <b>210</b>      | <b>4,29</b>  | <b>4,25</b>  | <b>37,52</b>  | <b>203,99</b>   | <b>0,93</b> |
|     | <b>Всего на день</b> | <b>1 110,00</b> | <b>30,10</b> | <b>43,98</b> | <b>160,48</b> | <b>1 173,70</b> | <b>9,58</b> |

## Соль йодированная

|  |                          |  |           |           |             |          |  |
|--|--------------------------|--|-----------|-----------|-------------|----------|--|
|  | 3,0                      |  |           |           |             |          |  |
|  |                          |  |           |           |             |          |  |
|  |                          |  |           |           |             |          |  |
|  | Норма по СанПин 75%+- 5% |  | 29,4-33,6 | 32,9-37,6 | 142,1-162,4 | 980-1120 |  |

Согласовано:

Директор МКОУ Клетово-Поселенской СШ  
Иванов А.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коротоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 10

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 | 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          | 150 | 0,17 | 0,08 | 11,60  | 45,80 | 0,93 |
|     | Итого                  | 335 | 6,79 | 7,95 | 36,222 | 249,4 | 0,93 |

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   |
| 138 | суп картофельный с крупой (пшено)     | 150 | 9,09  | 4,57  | 23,35 | 170,00 | 0,00  |
| 199 | пюре из гороха                        | 110 | 9,09  | 4,57  | 23,35 | 170,00 | 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 | 150 | 0,12  | 0,12  | 20,91 | 85,95  | 0,675 |
| 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                                 | 560 | 27,54 | 16,42 | 91,65 | 620,49 | 6,075 |

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       | 4,41   | 16,96  | 29,10    | 171,00    | 5,40   |
|     | Всего на день           | 1103,0    | 38,7   | 41,3   | 157,0    | 1040,9    | 12,4   |
|     | Соль йодированная       | 3,0       |        |        |          |           |        |
|     | Всего за 10 дней        | 10 203,00 | 315,03 | 411,45 | 1 590,57 | 10 926,79 | 139,82 |
|     | Средний суточный рацион | 1 020,30  | 31,50  | 41,15  | 159,06   | 1 092,68  | 13,98  |

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4

980-1120