

Согласовано:

Директор МБОУ Траскиновской СШ
Мухоморова Г.А.
02.09.2014

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 блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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
МП 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	шоре 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 Школы Трасиновской СШ
Марфа Марчукова Г.А.
02.09.2014

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 блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	витамины
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	с

Вариант 2

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

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	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
	Итого	365	6,82	7,97	38,52	259,40	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	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
294	котлеты рубленные 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
	Итого	545	17,58	25,79	78,48	591,29	7,45

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
	Итого	208,0	4,4	17,0	29,1	171,0	5,7
	Всего на день	1118,0	28,8	50,7	146,1	1021,7	14,3
	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 Троиновская СШ
Март Марикова Г.А.
02.09.2024

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

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____ /Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	ккал	с
						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
	Итого	365,0	7,1	9,4	45,7	354,1	1,5

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 тушенная 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
	Итого	510	19,028	15,462	51,28	443,19	6,32

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	1085,0	31,3	30,1	136,6	1025,3	13,3
	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 Тудаскинской СШ
Марченко В. П. А.
от 09.03.24

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 блюд	вес блюда	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
МП 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
	Итого	387	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40

2-ой Завтрак

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
	Итого	540	13,43	13,17	77,50	481,65	7,10

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
	Итого	310	11,21	11,13	82,62	475,82	0,30
	Всего на день	1237,0	35,0	50,6	210,2	1347,0	8,2
	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано:

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоцко Е.Ю.

Директор МНОУ Трасиновской СШ
Трасинова Г.А.
08.09.2014

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	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 5

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

Завтрак

182	каша пшенная молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	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
	Итого	370,0	6,3	10,9	47,6	354,1	1,5

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
	Итого	535	16,1	16,024	74,95	515,15	9,985

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
	Итого	215	5,16	5,31	39,60	59,30	5,43
	Всего на день	1120,0	27,5	32,2	162,1	928,6	17,0
	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 Троицково-См
Марина Маркунова С.А.
02.09.2014

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 блюда	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 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:

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Директор МКОУ Троицковской СШ
Маркова Г.А.
02.05.2017

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

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

Вариант 7

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

под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна, - 2017г

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
	Итого	372	9,32	23,29	39,26	391,28	1,58

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	макаронны 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
	Итого	520	18	15	77	515	19,1

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
	Итого	210	5,16	5,31	39,60	228,00	0,33
	Всего на день	1102	32	44	156	1134	21
	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 МКФУ Трапезникова СШ
Мария Маркунова ГА
02.09.2024

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 блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет		
1	2					1-3 лет	1-3 лет

Вариант 8

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией
МП 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
	Итого	365	6,98	9,27	45,277	352,3	5,82

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 тушенная 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
	Итого	555	15,85	17,00	75,71	531,14	21,71

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	80	3,17	3,83	44,95	225,00	0,137
	Всего на день	1000	26,00	30,10	165,94	1108,44	27,67
	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 Трассеновской СШ
Мария Маркунова Г.А.
02.09.2024

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	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 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
	Итого	390	8,5	14,53	61,42	416,72	1,2

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
	Итого	510	17,309	25,2	61,54	552,99	7,45

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
	Итого	210	4,29	4,25	37,52	203,99	0,93
	Всего на день	1 110,00	30,10	43,98	160,48	1 173,70	9,58
	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано:

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Директор МБОУ Траскинской СШ
Марина Траскина
02.09.2024

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	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 10

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

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	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