

Согласовано:

Заведующий МКДОУ

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножако Е.Ю.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножако Е.Ю.



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

Вариант 1

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

завтрак

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 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

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|------|----|
| 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 каргофельный с макаронными изд | 180 | 2,43 | 2,34 | 17,01 | 99,90 | 5,94 |
| 268 | котлеты биточки, шинцели | 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

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 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 75/04/5* | | 37,8-43,2 | 42-48 | 182,7-208,8 | 1200-1440 | | |



*Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жергеновко Е.Ю.*

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жергеновко Е.Ю.

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

| № рец. 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 2

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

| № | 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 | | |
| 120 | суп молочный с мак изл | 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 |

завтрак

2-ой Завтрак

| № | 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 | | |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |

обед

| № | 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 | | |
| 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

| № | 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 | | |
| 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 подприванная

5,0



Согласовано: МКОУ
 Институт питания МНОУ
 Директор МКОУ Пронинский И.А.
 Протокол № 1/17

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес-Консалтинг»
 для возрастной группы 3-7 лет

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений

| № ред. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 3-7 лет | Пищевые вещества/г | | | Витамины (мг) |
|-----------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------|
| | | | 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 3

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 | 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 лимоном | 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 |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|------|----|

обед

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 70 | овфши 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 | | | | | |

Согласовано:
 Директор МДОУ
 Директор МДОУ
 Протокол №
 от 12.02.18

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонождо Е.Ю.



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

| № респ. по сбор | Наименование блюда | вес блюда 3-7 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|
| | | | 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 4

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

| | | завтрак | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 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 | рассольник 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 | 183,7-208,8 | | 4260-4440 | |
|---------------------------|--|-----------|-------|-------------|--|-----------|--|

Создано в соответствии с М.ДОУ

Директор МКУ «Трудовая Школа»
 Д.А. Сидорова

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.



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

| № 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 | | |

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 жидкая молочная пшеница | 185 | 4,20 | 6,15 | 15,91 | 251,10 | 0,50 |
| 1 | булерброд 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

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 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.т | пряник | 35 | 5,10 | 5,30 | 26,10 | 174,00 | 0,03 |
| 376 | 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 7541-59 | 37,8-43,2 | 47-48 | 182,7-208,8 | 1260-1420 |
|-------------------------|-----------|-------|-------------|-----------|



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.



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

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

Вариант 6

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

завтрак

| | | | | | | |
|-----|------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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 |
| 376 | чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Итого | 400,00 | 7,67 | 8,99 | 43,07 | 283,34 |

2-ой Завтрак

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

обед

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 70 | овощи по сезону | 20 | 0,16 | 0,02 | 1,53 | 2 |
| 108 | суп картофельный с клецками | 180 | 1,89 | 2,52 | 10,80 | 83,70 |
| 291 | плов из пшны | 180 | 15,12 | 27,00 | 18,54 | 376,20 |
| 360 | кисель из повидла с витамином С | 180 | 0,07 | 0,04 | 20,73 | 100,44 |
| 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 | 600 | 19,705 | 30,276 | 64,7 | 632,88 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| п.т | печенье | 28 | 4,35 | 16,95 | 15,60 | 117,00 |
| 376 | чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,01 | 13,5 | 54 |
| | Итого | 178 | 4,41 | 16,96 | 29,10 | 171,00 |
| | Всего на день | 1178 | 31,79 | 56,23 | 136,87 | 1087,22 |

Соль йодированная

| | | | | | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|
| | | 5,0 | | | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|-------|-------------|--|-----------|
| Итого по СанПиН 759/01-50 | | 37,8-43,2 | 42-48 | 182,7-208,8 | | 1260-1440 |
|---------------------------|--|-----------|-------|-------------|--|-----------|



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

Вариант 7

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

| завтрак | | | | | | | |
|---------|--|-------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|
| № ред. | Наименование блюда | вес блюда 3-7 лет | Б 3-7 лет | Ж 3-7 лет | У 3-7 лет | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
| 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 |

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) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,90 | 106,74 | 5,12 |
| 268 | котлеты биточки, шницели | 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 |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| п.т | вафли | 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

| | | | | | |
|--------------------------|--|-----------|-------|-------------|-----------|
| Гормоны Саитин 7,5% - 5% | | 37,8-43,2 | 42-48 | 182,7-208,8 | 1260-1440 |
|--------------------------|--|-----------|-------|-------------|-----------|

Согласовано
 заместителем МДОУ

Директор МДОУ Пронинская Е.А.
Директор МДОУ Могилынский В.А.
МДОУ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножако Е.Ю.



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

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

Вариант 8

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

| № | Наименование блюда | вес блюда 3-7 лет | завтрак | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----|---------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|---------------|------------------------|---------------|
| | | | Б 3-7 лет | Ж 3-7 лет | У 3-7 лет | | |
| 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

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|-----|---|------|------|----|
| 389 | сок 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 |
| 261 | печень тушеная 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 |

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 | 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 | | | | | |

Согласовано

заведующий МДОУ

Директор центра
А.А. Соловьев

21.11.2012

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 блюда | вес блюда 3-7 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----------------|--------------------|-------------------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|---------------|
| | | | Ф 3-7 лет | Ж 3-7 лет | У 3-7 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | |

Вариант 9

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

| завтрак | | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182 | каша жидкая молочная овсяная | 180 | 6,48 | 9,67 | 28,92 | 244,32 | 0,50 |
| 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 | 5,4 |
| | Итого | 405 | 9,04 | 13,62 | 71,32 | 425,92 | 6,38 |

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 | 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 | 0,50 | 4,90 | 30,94 | 0,00 |
| | Итого | 600 | 20,245 | 30,096 | 70,91 | 649,08 | 8,71 |

полдник

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| 401 | оладьи с повидлом | 60 | 4,12 | 4,17 | 25,92 | 158,19 | 0,00 |
| 377 | чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 1,12 |
| | Итого | 240 | 4,32 | 4,27 | 39,82 | 213,19 | 1,12 |
| | Всего на день | 1 245,00 | 33,61 | 47,99 | 182,05 | 1 288,19 | 16,21 |
| | Соль йодированная | 5,0 | | | | | |



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 блюда | вес блюда 3-7 лет | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-----------|-----------|------------------------|---------------|
| | | | Б 3-7 лет | Ж 3-7 лет | У 3-7 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | |
| Вариант 10 | | | | | | | |

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

| завтрак | | | | | | |
|---------|------------------------|------------|------------|-------------|---------------|-------------------|
| № | рецепт | вес | Б | Ж | У | Энергет. ценность |
| 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 |

| 2-ой Завтрак | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|-----|---|------|-------------------|
| № | рецепт | вес | Б | Ж | У | Энергет. ценность |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |

| обед | | | | | | |
|------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| № | рецепт | вес | Б | Ж | У | Энергет. ценность |
| 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 |

| Полдник | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|
| № | рецепт | вес | Б | Ж | У | Энергет. ценность |
| п.т. | печенье | 28 | 4,35 | 16,95 | 15,60 | 117,00 |
| 376 | 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 | | | | 7,3 |
| | Всего за 10 дней | 11 061,00 | | | | 11 429,02 |
| | Средний суточный рацион | 1106,1 | | | | 1142,90 |