



Утверждено:  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Е.Ю. Кортонюк

### 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

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



Согласовано:  
*В.А. Тутельяна*  
 19.09.2017



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Коргоножко Е.Ю.*

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
1	2	0,35	0,5										
	Аскорбиновая кислота на 10 дней												

День 1

Завтрак

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

54-1о/2022н	омлет натуральный	58	58	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>273</b>	<b>273</b>	<b>7,87</b>	<b>12,74</b>	<b>12,74</b>	<b>24,322</b>	<b>24,322</b>	<b>285</b>	<b>285</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
338/2017м	фрукты ( яблоки )	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95
268/2017м	котлеты биточные, шинцели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05
199/2017м	пюре из гороха	110	130	9,09	10,74	4,57	5,40	23,35	27,59	170,00	200,90	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>650</b>	<b>21,865</b>	<b>27,31</b>	<b>18,64</b>	<b>27,37</b>	<b>78,66</b>	<b>94,442</b>	<b>573,74</b>	<b>684,39</b>	<b>6,725</b>

Полдник

54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,736</b>	<b>2,64</b>	<b>2,641</b>	<b>36,25</b>	<b>37,75</b>	<b>174</b>	<b>180</b>	<b>0,397</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1133,0</b>	<b>1273,0</b>	<b>31,9</b>	<b>37,3</b>	<b>34,4</b>	<b>43,2</b>	<b>149,0</b>	<b>166,3</b>	<b>1079,7</b>	<b>1196,4</b>	<b>47,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>									
	Норма по СанПиН 75/6+- 5%	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440			



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 2

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

Завтрак

54-19к/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>7,32</b>	<b>7,33</b>	<b>7,97</b>	<b>36,54</b>	<b>38,52</b>	<b>248,12</b>	<b>259,40</b>	<b>1,12</b>	<b>1,12</b>
389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

2-ой Завтрак

Обед													
№ рец.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность		Витамины (мг)			
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
54-1с/2022н	ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	50	70	10,10	14,14	12,45	14,73	6,40	8,96	177,00	247,80	0,50	0,70
305/2017м	рис припущенный	110	130	2,64	3,12	6,60	7,80	26,18	30,94	146,63	173,29	0,00	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
54-1кн/2022н	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>675</b>	<b>17,58</b>	<b>22,60</b>	<b>25,79</b>	<b>35,13</b>	<b>78,48</b>	<b>95,23</b>	<b>591,29</b>	<b>731,63</b>	<b>7,45</b>	<b>8,81</b>

Полдник

430/2017м	булочка "Росейская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>240</b>	<b>6,44</b>	<b>6,89</b>	<b>6,98</b>	<b>7,42</b>	<b>41,15</b>	<b>43,53</b>	<b>237,75</b>	<b>249,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1210,0</b>	<b>1380,0</b>	<b>31,3</b>	<b>37,3</b>	<b>40,1</b>	<b>50,5</b>	<b>166,3</b>	<b>187,4</b>	<b>1119,6</b>	<b>1283,3</b>	<b>48,6</b>	<b>49,9</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	Норма по СанПиН 75%+-5%	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440				



Согласовано:  
*С.В. Шинкевич*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Коргоножко Е.Ю.



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 3

Завтрак

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

54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы	130	150	3,90	4,50	5,31	6,13	19,05	21,98	155,40	179,30	0,36	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	<b>Итого</b>	<b>315,0</b>	<b>365,0</b>	<b>9,8</b>	<b>11,3</b>	<b>12,2</b>	<b>13,8</b>	<b>53,0</b>	<b>60,8</b>	<b>363,4</b>	<b>405,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

2-ой Завтрак

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
292/2017м	птица, тушенная в соусе с овоща	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	6,30	6,30
360/2017м	кисель из повидла	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>19,108</b>	<b>19,935</b>	<b>15,472</b>	<b>20,526</b>	<b>50,26</b>	<b>58,48</b>	<b>445,09</b>	<b>482,22</b>	<b>13,6</b>	<b>15,84</b>

Полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	13,90	16,00	55,80	62,00	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>3,80</b>	<b>3,82</b>	<b>1,94</b>	<b>1,95</b>	<b>35,22</b>	<b>37,32</b>	<b>183,80</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1175,0</b>	<b>1325,0</b>	<b>33,2</b>	<b>35,6</b>	<b>29,6</b>	<b>36,2</b>	<b>148,6</b>	<b>166,7</b>	<b>1034,6</b>	<b>1119,7</b>	<b>55,8</b>	<b>58,6</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

Норма по СанПин 75% от 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано:

*С.В. Мухоморова*  
 Руководитель центра  
 безопасности пищевой продукции



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоложко*  
 Кортоложко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 4

Завтрак

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

54-22к/2022н	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
3/2017м	Бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>352</b>	<b>372</b>	<b>9,64</b>	<b>10,36</b>	<b>25,19</b>	<b>26,27</b>	<b>46,84</b>	<b>50,06</b>	<b>362,33</b>	<b>389,48</b>	<b>0,70</b>	<b>0,76</b>
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

2-ой завтрак

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	110	130	6,08	7,19	4,62	5,46	26,40	31,20	171,35	202,50	0,00	0,00
240/2017м	фрикадельки рыбные	50	50	4,17	4,17	1,50	1,50	4,60	4,60	46,25	46,25	0,70	0,70
54-3сс/2022н	соус томатный основной	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16	0,50	0,50
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>655</b>	<b>15,28</b>	<b>16,93</b>	<b>12,82</b>	<b>19,82</b>	<b>75,44</b>	<b>89,77</b>	<b>479,72</b>	<b>557,20</b>	<b>10,07</b>	<b>13,16</b>

Полдник

401/2017м	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>4,18</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>4,18</b>	<b>39,42</b>	<b>40,92</b>	<b>212,19</b>	<b>218,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1247,0</b>	<b>1387,0</b>	<b>29,6</b>	<b>32,0</b>	<b>42,2</b>	<b>50,3</b>	<b>171,8</b>	<b>190,9</b>	<b>1096,6</b>	<b>1207,3</b>	<b>51,1</b>	<b>54,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

Норма по СанПиН 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано:  
 Директор ФГБУ «ВНИИТСиТ»  
 В.А. Тутельяна



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

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 5

Завтрак

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

182/2017м	каша жидкая молочная пшеничная	130	150	3,65	4,22	4,32	4,99	11,18	12,90	176,45	203,00	0,34	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>315,0</b>	<b>365,0</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>8,2</b>	<b>32,6</b>	<b>36,6</b>	<b>342,0</b>	<b>377,8</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>

2-ой завтрак

389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

101/2004л	консервы закусовые овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
54-1г/2022н	макаронные отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10	3,37	4,71
297/2017м	фрикадельки из кур	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	0,07	0,07
330/2017м	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>675</b>	<b>16,39</b>	<b>21,08</b>	<b>14,77</b>	<b>23,971</b>	<b>78,75</b>	<b>98,136</b>	<b>518,6</b>	<b>648,78</b>	<b>10,915</b>	<b>13,537</b>

Полдник

218/2017м	вареники ленивые с молоком стуженым	120	120	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>16,33</b>	<b>16,33</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>38,36</b>	<b>38,36</b>	<b>297,00</b>	<b>297,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1260,0</b>	<b>1440,0</b>	<b>39,5</b>	<b>44,8</b>	<b>31,1</b>	<b>40,9</b>	<b>159,8</b>	<b>183,2</b>	<b>1200,0</b>	<b>1366,0</b>	<b>53,1</b>	<b>55,8</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

Норма по СанПиН 75%+-5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440



**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет**

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

**День 6**

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

**Завтрак**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			Витамины (мг)		
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	ккал	1-3 лет	3-7 лет	С	
<b>2-ой Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
338/2017м	Фрукты (яблоки)	100	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0
70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,79	0,00	0,00
54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	150	180	1,58	1,89	2,10	2,52	10,80	12,96	69,75	83,70	2,33	1,77	0	0
54-12м/2022н	плов из птицы	150	150	13,90	13,90	7,85	7,85	18,90	18,90	202,20	202,20	1,35	1,62	0,3	0,3
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	20	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	0,00	0,00	0,30	0,30
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00	0,30	0,30
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00	0,30	0,30
	<b>Итого</b>	520	600	18,24	18,725	10,71	15,556	60,59	68,99	430,09	463,38	7,125	8,98	0,00	0,00
<b>Полдник</b>															
430/2017м	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00	0	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	210	260	6,44	7,18	6,98	7,71	41,15	45,12	237,75	258,00	0,00	0,00	47	49
	<b>Всего на день</b>	1175	1345	32	33	25	32	148	164	961	1032	47	49		
	<b>Соль йодированная</b>	3,0	5,0												

Итого по СанПиН 75%+-5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 187,7-208,8 980-1120 1260-1440



Согласовано:  
*В.А. Тутельяна*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Утверждено:  
*Е.Ю. Жоргоножко*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 7

**Завтрак**

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

54-21к/2022н	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	130	150	3,15	3,64	7,65	20,683	23,865	155,39	179,2	0,34	0,42
1/2017м	бублик с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>365</b>	<b>9,02</b>	<b>10,47</b>	<b>15,28</b>	<b>54,635</b>	<b>62,647</b>	<b>363,34</b>	<b>404,94</b>	<b>1,06</b>	<b>1,572</b>
389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

**2-ой Завтрак**

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
268/2017м	котлеты биточки, шницели	50	70	7,92	11,13	11,27	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
54-1г/2022н	макаронны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	21,32	27,70	137,00	178,10		
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>655</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>74</b>	<b>93</b>	<b>572</b>	<b>710</b>	<b>7,8</b>	<b>10,8</b>

**Обед**

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
54-2гн/2022н	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	16,00	13,90	55,80	62,00	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>3,80</b>	<b>3,82</b>	<b>1,94</b>	<b>37,32</b>	<b>35,22</b>	<b>183,80</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1180</b>	<b>1380</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>176</b>	<b>201</b>	<b>1161</b>	<b>1348</b>	<b>50</b>	<b>53</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>									

Норма по СанПин 75%± 5%

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440





Согласовано: *Светлана Савицкая*  
*Директор учреждения*  
*Директор учреждения*

Утверждено: *Е.Ю. Кортоножко*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ООО

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 8

Завтрак

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

181/2017м	каша жидкая молочная из манной крупы	130	150	3,90	4,50	5,31	6,13	19,05	21,98	155,40	179,30	0,36	0,42
1/2017м	бублики с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	5,4	5,4
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>365</b>	<b>6,38</b>	<b>6,98</b>	<b>8,45</b>	<b>9,27</b>	<b>42,352</b>	<b>45,282</b>	<b>328,4</b>	<b>352,3</b>	<b>5,76</b>	<b>5,82</b>

2-ой завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
54-1с/2022г	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
458/2002г	гречка по-кулевски с мясом	150	180	9,90	11,88	13,35	16,02	22,50	27,00	249,75	299,70	0,00	0,00
54-1хн/2022г	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>655</b>	<b>14,46</b>	<b>16,94</b>	<b>19,10</b>	<b>27,63</b>	<b>67,23</b>	<b>81,16</b>	<b>502,59</b>	<b>595,42</b>	<b>6,94</b>	<b>8,10</b>

Полдник

54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192/2017м	блочки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,74</b>	<b>2,64</b>	<b>2,64</b>	<b>36,25</b>	<b>37,75</b>	<b>174,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,397</b>	<b>0,427</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1210,0</b>	<b>1370,0</b>	<b>23,1</b>	<b>26,2</b>	<b>30,2</b>	<b>39,5</b>	<b>153,9</b>	<b>174,3</b>	<b>1047,4</b>	<b>1170,1</b>	<b>53,1</b>	<b>54,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

Норма по СанПиН 759/г-5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано:  
*Ирина Владимировна Соколовская*  
 Руководитель центра  
 ВНИИТСиТ



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко* Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 9

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

Завтрак

182/2017м	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
2/2017м	бургерод с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>395</b>	<b>7,24</b>	<b>7,97</b>	<b>10,93</b>	<b>12,02</b>	<b>63,28</b>	<b>68</b>	<b>358,05</b>	<b>391,2</b>	<b>1,14</b>	<b>1,2</b>
<b>2-ой Завтрак</b>													
338/2017м	Фрукты ( яблоки )	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
54-13м/2017н	Запеканка картофельная с мясом	150	180	15,85	19,02	12,95	15,54	19,15	22,98	256,65	307,98	12,58	15,10
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>630</b>	<b>20,639</b>	<b>24,385</b>	<b>15,06</b>	<b>23,066</b>	<b>64,22</b>	<b>77,12</b>	<b>498,04</b>	<b>585,36</b>	<b>20,56</b>	<b>25,46</b>
401/2017м	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>4,18</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>4,18</b>	<b>39,42</b>	<b>40,92</b>	<b>212,19</b>	<b>218,19</b>	<b>0,3</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1 215,00</b>	<b>1 385,00</b>	<b>32,46</b>	<b>36,94</b>	<b>31,17</b>	<b>39,67</b>	<b>176,72</b>	<b>195,84</b>	<b>1 115,28</b>	<b>1 241,75</b>	<b>62,00</b>	<b>66,99</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

Шорема по СанПиН 75% (+/- 5%)

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440



Согласовано:  
*Александр Владимирович Соколов*  
 Руководитель центра



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Ю.К. Коргоножко Е.Ю.*

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 10

Завтрак

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

54-19к/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с лимоном	150	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>365</b>	<b>6,79</b>	<b>7,32</b>	<b>7,31</b>	<b>7,97</b>	<b>34,242</b>	<b>38,522</b>	<b>238,12</b>	<b>258,6</b>	<b>0,93</b>	<b>1,12</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	5,94
199/2017м	поре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	30,35	170,00	221,00	0,00	0,00
239/331/2017м	тефтели рыбные с рисом(минтай)	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>19,93</b>	<b>23,2</b>	<b>16,704</b>	<b>24,32</b>	<b>76,45</b>	<b>93,222</b>	<b>541,01</b>	<b>640,85</b>	<b>13,175</b>	<b>16,2</b>

Полдник

429/2017м	булочка вешушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>275</b>	<b>6,90</b>	<b>8,81</b>	<b>5,87</b>	<b>7,52</b>	<b>39,64</b>	<b>50,53</b>	<b>227,55</b>	<b>289,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	всего на день	<b>1185,0</b>	<b>1420,0</b>	<b>34,1</b>	<b>39,8</b>	<b>29,9</b>	<b>39,8</b>	<b>160,4</b>	<b>192,4</b>	<b>1049,1</b>	<b>1231,4</b>	<b>54,1</b>	<b>57,3</b>
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	<b>11 990,00</b>	<b>13 705,00</b>	<b>318,22</b>	<b>361,52</b>	<b>330,51</b>	<b>420,59</b>	<b>1 612,64</b>	<b>1 821,26</b>	<b>10 864,59</b>	<b>12 195,55</b>	<b>522,73</b>	<b>549,32</b>
	Средний суточный рацион	<b>1199</b>	<b>1370,5</b>	<b>31,82</b>	<b>36,15</b>	<b>33,05</b>	<b>42,06</b>	<b>161,26</b>	<b>182,13</b>	<b>1086,46</b>	<b>1219,56</b>	<b>52,27</b>	<b>54,93</b>

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------