



Согласовано:  
заведующий МДОУ  
№ 10/234031  
Директор ООО Питание  
№1  
Московкин С.С.

Утверждено  
Директор ООО Питание  
№1  
Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет (10,5 часов)

| № реч. по сбор.      | Наименование блюда | вес блюда |         | Пищевые вещества/г |         |   |   | Энергет. ценность |         | Витамины (мг) |         |
|----------------------|--------------------|-----------|---------|--------------------|---------|---|---|-------------------|---------|---------------|---------|
|                      |                    | 1-3 лет   | 3-7 лет | 1-3 лет            | 3-7 лет | Ж | У | 1-3 лет           | 3-7 лет | 1-3 лет       | 3-7 лет |
| 1                    | 2                  | 0,35      | 0,5     |                    |         |   |   |                   |         |               |         |
| 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

|     |                                   |     |     |        |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 210 | Омлет натуральный                 | 85  | 130 | 8,085  | 10,78 | 14,4  | 19,2  | 1,58  | 2,04  | 168    | 224    | 0,1   | 0,2   |
| 3   | 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  |
| 376 | Чай с сахаром                     | 180 | 200 | 0,06   | 0,06  | 0,01  | 0,01  | 13,5  | 13,5  | 54     | 54     | 0,3   | 0,3   |
|     | Итого                             | 307 | 372 | 13,045 | 15,74 | 32,61 | 37,41 | 27,54 | 28    | 353,88 | 409,88 | 0,44  | 0,54  |
| 389 | 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 |
|     | Итого                             | 100 | 100 | 0,5    | 0,5   | 0     | 0     | 10,1  | 10,1  | 42,4   | 42,4   | 40    | 40    |

2-ой Завтрак

|     |                                       |     |     |        |        |        |        |       |        |        |        |       |      |
|-----|---------------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 70  | Овощи по сезону                       | 30  | 50  | 0,24   | 0,4    | 0,03   | 0,05   | 0,51  | 0,8    | 3      | 5      | 1,05  | 1,75 |
| 102 | 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 |
| 268 | Котлеты биточные, шницели             | 50  | 70  | 7,92   | 11,13  | 11,27  | 14,34  | 6,61  | 8,4    | 161    | 204,91 | 0,05  | 0,07 |
| 311 | Картофель в молоке                    | 110 | 130 | 2,57   | 3,042  | 2,74   | 3,237  | 14,48 | 17,108 | 92,84  | 109,72 | 0,85  | 1    |
| 342 | 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                           | 30  | 30  | 1,91   | 1,91   | 0,30   | 0,30   | 12,30 | 12,30  | 59,40  | 59,40  | 0,00  | 0,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный                        | 30  | 30  | 1,80   | 1,80   | 0,75   | 0,75   | 7,35  | 7,35   | 46,41  | 46,41  | 0,00  | 0,00 |
|     | Итого                                 | 550 | 670 | 17,849 | 22,367 | 18,372 | 22,607 | 72,08 | 82,95  | 537,55 | 635,32 | 6,895 | 8,75 |

Полдник

|     |                                        |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|-----|----------------------------------------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 378 | Чай с молоком                          | 180    | 200    | 2,1  | 2,31 | 1,21 | 1,35 | 14,31 | 15,9  | 60,75  | 81     | 0    | 0    |
| 192 | Биточки или котлеты маняные с повидлом | 130    | 130    | 3,39 | 3,39 | 5,27 | 5,27 | 45,5  | 45,5  | 240    | 240    | 0,15 | 0,19 |
|     | Итого                                  | 310    | 330    | 5,49 | 5,7  | 6,48 | 6,62 | 59,81 | 61,4  | 300,75 | 321    | 0,15 | 0,19 |
|     | Всего на день                          | 1267,0 | 1472,0 | 36,9 | 44,3 | 57,5 | 66,6 | 169,5 | 182,5 | 1234,6 | 1408,6 | 47,5 | 49,5 |
|     | Соль йодированная                      | 3,0    | 5,0    |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |

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



Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

Утверждено

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

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

### Вариант 3

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

## Завтрак

|                     |                                         |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
|---------------------|-----------------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 183                 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 160   | 180   | 6,60 | 7,92 | 6,84 | 8,21 | 26,49 | 31,97 | 195,60 | 234,72 | 0,42  | 0,48  |
| 2                   | булгур с повидлом                       | 45    | 45    | 2,5  | 2,5  | 3,94 | 3,94 | 28,9  | 28,9  | 127,6  | 127,6  | 0,48  | 0,48  |
| 376                 | чай с сахаром                           | 180   | 180   | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 13,5  | 13,5  | 54     | 54     | 0,3   | 0,3   |
|                     | Итого                                   | 385,0 | 405,0 | 9,2  | 10,5 | 10,8 | 12,2 | 68,9  | 74,4  | 377,2  | 416,3  | 1,2   | 1,3   |
| <b>2-ой завтрак</b> |                                         |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
| 389                 | 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 |
|                     | Итого                                   | 100,0 | 100,0 | 0,5  | 0,5  | 0,0  | 0,0  | 10,1  | 10,1  | 42,4   | 42,4   | 40,0  | 40,0  |

## Обед

|     |                                    |     |     |        |       |        |        |       |       |        |        |      |      |
|-----|------------------------------------|-----|-----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 136 | морковь припущенная                | 30  | 50  | 0,42   | 0,97  | 1,077  | 1,79   | 0,42  | 0,97  | 19,8   | 33     | 0,69 | 1,15 |
| 103 | суп картофельный с макаронными изд | 150 | 180 | 2,03   | 2,43  | 1,95   | 2,34   | 14,18 | 17,01 | 83,25  | 99,90  | 4,95 | 5,94 |
| 274 | голубцы с мясом говядины(ленивые)  | 150 | 180 | 16,40  | 19,68 | 22,32  | 26,78  | 13,70 | 16,44 | 330,20 | 396,20 | 0,00 | 0,00 |
| 360 | 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                        | 30  | 30  | 1,91   | 1,91  | 0,30   | 0,30   | 12,30 | 12,30 | 59,40  | 59,40  | 0,00 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                     | 30  | 30  | 1,80   | 1,80  | 0,75   | 0,75   | 7,35  | 7,35  | 46,41  | 46,41  | 0,00 | 0,00 |
|     | Итого                              | 540 | 650 | 22,604 | 26,85 | 26,427 | 31,996 | 65,23 | 74,8  | 622,76 | 735,35 | 6,99 | 8,71 |

**Полдник**

|     |                              |               |               |             |             |             |             |              |              |               |               |             |             |
|-----|------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 406 | пирожок с картофелем и луком | 75            | 75            | 4,51        | 4,51        | 2,30        | 2,30        | 26,66        | 26,66        | 160,00        | 160,00        | 0,03        | 0,03        |
| 382 | 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       |
|     |                              |               |               |             |             |             |             |              |              |               |               |             |             |
|     | Итого                        | 225           | 255           | 7,96        | 8,92        | 6,05        | 6,8         | 50,81        | 55,64        | 248,95        | 266,74        | 0,75        | 1,182       |
|     | <b>Всего на день</b>         | <b>1250,0</b> | <b>1410,0</b> | <b>40,2</b> | <b>46,8</b> | <b>43,3</b> | <b>51,0</b> | <b>195,0</b> | <b>214,9</b> | <b>1291,3</b> | <b>1460,8</b> | <b>48,9</b> | <b>51,2</b> |

| Соль йодированная        | 3,0        |            | 5,0        |            |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                          | 20,4 ± 3,6 | 37,8 ± 3,2 | 30,0 ± 3,6 | 42,40      |
| Норма по СанПин 75%+- 5% | 400 ± 40,0 | 400 ± 40,0 | 400 ± 40,0 | 400 ± 40,0 |

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

**Соль йодированная**

|                           |           |           |           |       |             |             |          |           |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| горња по сани ин 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. Мухоморова*  
 заведующий МДОУ *С.В. Мухоморова*  
*03.08.2011*

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
*Московкин С.С.*

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 | 1-3 лет             | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | ккал              | 1-3 лет | 3-7 лет       | с |

Завтрак

|                                                                                                                                |                                   |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Вариант 5                                                                                                                      |                                   |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
| Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г |                                   |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
| 182                                                                                                                            | каша жидкая молочная пшеница      | 150   | 180   | 4,22 | 5,06 | 4,99 | 5,99 | 12,90 | 15,48 | 203,60 | 244,30 | 0,42  | 0,48  |
| 1                                                                                                                              | булгур с маслом                   | 35    | 35    | 2,42 | 2,42 | 3,13 | 3,13 | 9,802 | 9,802 | 119    | 119    | 0     | 0     |
| 379                                                                                                                            | кофейный напиток с молоком        | 180   | 200   | 2,84 | 3,17 | 2,41 | 2,68 | 14,35 | 15,95 | 90,54  | 100,60 | 0,17  | 0,22  |
|                                                                                                                                | Итого                             | 365,0 | 415,0 | 9,5  | 10,7 | 10,5 | 11,8 | 37,1  | 41,2  | 413,1  | 463,9  | 0,6   | 0,7   |
| 2-ой завтрак                                                                                                                   |                                   |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
| 389                                                                                                                            | 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 |
|                                                                                                                                | Итого                             | 100   | 100   | 0,5  | 0,5  | 0    | 0    | 10,1  | 10,1  | 42,4   | 42,4   | 40    | 40    |

Обед

|     |                                           |     |     |        |        |       |        |       |         |        |        |        |        |
|-----|-------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 70  | 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    |
| 101 | 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   |
| 203 | макаронные отварные с маслом              | 105 | 135 | 3,82   | 4,97   | 4,05  | 5,27   | 21,32 | 27,70   | 137,00 | 178,10 |        |        |
| 297 | фрикадельки куриные                       | 50  | 70  | 7,45   | 10,43  | 5,70  | 7,98   | 6,45  | 9,03    | 107,50 | 150,50 | 3,37   | 4,71   |
| 332 | соус сметанный                            | 20  | 20  | 0,41   | 0,41   | 1,05  | 1,05   | 1,42  | 1,42    | 16,76  | 16,76  | 0,07   | 0,07   |
| 349 | 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                               | 30  | 30  | 1,91   | 1,91   | 0,30  | 0,30   | 12,30 | 12,30   | 59,40  | 59,40  | 0,00   | 0,00   |
| 701 | хлеб пшеничный                            | 30  | 30  | 1,80   | 1,80   | 0,75  | 0,75   | 7,35  | 7,35    | 46,41  | 46,41  | 0,00   | 0,00   |
|     | Итого                                     | 565 | 695 | 17,625 | 22,315 | 13,75 | 17,641 | 84,33 | 100,626 | 538,37 | 658,55 | 11,545 | 15,287 |

Полдник

|     |                                      |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-----|--------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 218 | вареники ленивые с молоком стученным | 120    | 120    | 16,27 | 16,27 | 8,74  | 8,74  | 24,86 | 24,86 | 243,00 | 243,00 | 0,39 | 0,39 |
| 385 | молоко кипяченое                     | 150    | 180    | 4,57  | 5,48  | 8,63  | 10,36 | 7,55  | 9,07  | 85,00  | 102,00 | 2,47 | 2,96 |
|     | Итого                                | 270    | 300    | 20,84 | 21,75 | 17,37 | 19,1  | 32,41 | 33,93 | 328    | 345    | 2,86 | 3,35 |
|     | Всего на день                        | 1300,0 | 1510,0 | 48,4  | 55,2  | 41,7  | 48,5  | 163,9 | 185,9 | 1321,9 | 1509,9 | 55,0 | 59,3 |

|                          |  |     |     |           |           |           |       |             |             |          |           |  |  |
|--------------------------|--|-----|-----|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|--|--|
| Соль йодированная        |  | 3,0 | 5,0 |           |           |           |       |             |             |          |           |  |  |
| 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:

заведующий МДОУ

03.08.2017

В.А. Могильного

03.08.2017

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

Утверждено

Директор ООО Питание

/Московкин С.С.

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

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

#### Вариант 6

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

#### Завтрак

|     |                      |        |        |      |      |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-----|----------------------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 207 | макаронник           | 130    | 160    | 5,16 | 6,35 | 7,66  | 9,42  | 33,84 | 41,64 | 224    | 275,7  |      |      |
| 2   | бутерброд с повидлом | 45     | 45     | 2,5  | 2,5  | 3,94  | 3,94  | 28,9  | 28,9  | 127,6  | 127,6  | 0,48 | 0,48 |
| 376 | чай с сахаром        | 180    | 200    | 0,06 | 0,07 | 0,01  | 0,02  | 13,5  | 15    | 54     | 60     | 0,3  | 0,3  |
|     | Итого                | 355,00 | 405,00 | 7,72 | 8,92 | 11,61 | 13,38 | 76,24 | 85,54 | 405,60 | 463,30 | 0,78 | 0,78 |

#### 2-ой завтрак

|     |                       |        |        |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|-----|-----------------------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 338 | фрукты и ягоды свежие | 100    | 100    | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,00 | 44,00 | 10,00 | 10,00 |
|     | Итого                 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,00 | 44,00 | 10,00 | 10,00 |

#### Обед

|     |                                       |     |     |       |       |       |        |       |       |        |        |        |       |
|-----|---------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 52  | 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  |
| 108 | суп картофельный с клецками           | 150 | 180 | 1,58  | 1,89  | 2,10  | 2,52   | 10,80 | 12,96 | 69,75  | 83,70  | 2,33   | 2,79  |
| 258 | мясо духовое                          | 173 | 200 | 13,05 | 17,40 | 14,17 | 18,90  | 11,18 | 14,90 | 224,25 | 299,00 | 9,72   | 11,66 |
| 360 | 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                           | 30  | 30  | 1,91  | 1,91  | 0,30  | 0,30   | 12,30 | 12,30 | 59,40  | 59,40  | 0,00   | 0,00  |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 30  | 30  | 1,80  | 1,80  | 0,75  | 0,75   | 7,35  | 7,35  | 46,41  | 46,41  | 0,00   | 0,00  |
|     | Итого                                 | 563 | 670 | 18,81 | 23,77 | 19,17 | 25,546 | 61,41 | 72,44 | 511,68 | 635,9  | 16,245 | 20,82 |

#### Полдник

|     |                      |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
|-----|----------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| 430 | булочка "Российская" | 60   | 60   | 4,22  | 4,22  | 4,81  | 4,81  | 29,22  | 29,22  | 177,00  | 177,00  | 0,00  | 0,00  |
| 378 | чай с молоком        | 150  | 180  | 2,22  | 2,67  | 2,17  | 2,61  | 11,93  | 14,31  | 60,75   | 72,9    | 0     | 0     |
|     | Итого                | 210  | 240  | 6,44  | 6,89  | 6,98  | 7,42  | 41,15  | 43,53  | 237,75  | 249,9   | 0     | 0     |
|     | Всего на день        | 1228 | 1415 | 33,37 | 39,98 | 38,16 | 46,75 | 188,60 | 211,31 | 1199,03 | 1393,10 | 27,03 | 31,60 |

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

3,0

5,0

|           |           |           |       |             |             |          |           |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|
| 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:

заведующий МДОУ *МДОУ "Солнышко"*  
*Солнышко*  
*03.08.2015*

Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

| № рел.<br>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 | 3-7 лет | 1-3 лет           | 3-7 лет | 1-3 лет       | 3-7 лет |
| 1                  | 2                  |           |         |                    |   |   |         |         |         |                   |         |               |         |

#### Вариант 7

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 рисовая молочная жидкая с сахаром | 155 | 185 | 3,64 | 4,49 | 7,65  | 9,44  | 23,865 | 29,44 | 179,3  | 221,12 | 0,42 | 0,48 |
| 3   | 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 |
| 377 | 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 |
|     | Итого                                  | 377 | 407 | 8,74 | 9,59 | 25,95 | 27,74 | 50,225 | 55,8  | 366,98 | 408,8  | 1,58 | 1,64 |

#### 2-ой завтрак

|     |                                   |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 389 | 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 |
|     | Итого                             | 100 | 100 | 0,5  | 0,5  | 0    | 0    | 10,1  | 10,1  | 42,4  | 42,4  | 40    | 40    |

#### Обед

|     |                                          |     |     |      |       |      |       |       |        |        |        |       |      |
|-----|------------------------------------------|-----|-----|------|-------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 47  | капуста квашенная с растительным маслом  | 30  | 50  | 0,39 | 0,52  | 1,50 | 2,00  | 2,40  | 3,20   | 25,20  | 33,60  | 1,08  | 1,44 |
| 82  | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 180 | 1,50 | 1,74  | 5,12 | 5,70  | 8,16  | 9,70   | 84,60  | 97,30  | 5,88  | 7,05 |
| 268 | котлеты биточки, шницели                 | 50  | 70  | 7,95 | 11,13 | 7,20 | 10,08 | 8,00  | 11,20  | 130,50 | 182,70 | 0,05  | 0,07 |
| 311 | картофель в молоке                       | 110 | 130 | 2,57 | 3,51  | 2,73 | 3,73  | 14,48 | 19,74  | 107,12 | 126,6  | 11,8  | 16,1 |
| 342 | 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                              | 30  | 30  | 1,91 | 1,91  | 0,30 | 0,30  | 12,30 | 12,30  | 59,40  | 59,40  | 0,00  | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный                           | 30  | 30  | 1,80 | 1,80  | 0,75 | 0,75  | 7,35  | 7,35   | 46,41  | 46,41  | 0,00  | 0,00 |
|     | Итого                                    | 550 | 670 | 16   | 21    | 18   | 23    | 74    | 89     | 539    | 649    | 19,5  | 25,5 |

#### Полдник

|     |                                 |      |      |           |           |           |       |             |             |          |           |      |      |
|-----|---------------------------------|------|------|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|------|------|
| 327 | соус молочный сладкий           | 20   | 30   | 0,04      | 0,06      | 0,09      | 0,14  | 0,27        | 0,40        | 2,03     | 3,04      | 0,07 | 0,10 |
| 224 | запеканка из творога с морковью | 100  | 130  | 9,72      | 12,60     | 17,30     | 22,49 | 19,82       | 25,76       | 248,75   | 323,38    | 0,60 | 0,78 |
| 386 | кисломолочный продукт           | 150  | 180  | 2,80      | 4,20      | 2,50      | 3,75  | 3,90        | 5,85        | 50,00    | 75,00     | 0,00 | 0,00 |
|     | Итого                           | 250  | 310  | 12,52     | 16,80     | 19,80     | 26,24 | 23,72       | 31,61       | 298,75   | 398,38    | 0,60 | 0,78 |
|     | Всего на день                   | 1277 | 1487 | 38        | 48        | 63        | 77    | 158         | 186         | 1247     | 1499      | 62   | 68   |
|     | Соль йодированная               |      |      |           |           |           |       |             |             |          |           |      |      |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5%        | 3,0  | 5,0  |           |           |           |       |             |             |          |           |      |      |
|     |                                 |      |      | 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:  
заведующий МДОУ *МДОУ "Детский сад № 10"*  
*С. В. Петрова*  
*03.02.2017*

Утверждено  
Директор ООО Питание  
*Московкин С.С.*

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

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

Вариант 8

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

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

Завтрак

| №   | рецепт                               | вес блюда |         | Пищевые вещества/г |      |        |        | Энергет. ценность |         | Витамины (мг) |         |
|-----|--------------------------------------|-----------|---------|--------------------|------|--------|--------|-------------------|---------|---------------|---------|
|     |                                      | 1-3 лет   | 3-7 лет | Б                  | Ж    | У      | С      | 1-3 лет           | 3-7 лет | 1-3 лет       | 3-7 лет |
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 150       | 180     | 4,50               | 6,13 | 7,35   | 21,98  | 26,37             | 179,30  | 215,10        | 0,48    |
| 1   | бублик с маслом                      | 35        | 35      | 2,42               | 3,13 | 9,802  | 9,802  | 119               | 119     | 0             | 0       |
| 376 | чай с сахаром                        | 180       | 180     | 0,06               | 0,01 | 13,5   | 13,5   | 54                | 54      | 0,3           | 0,3     |
|     | Итого                                | 365       | 395     | 6,98               | 9,27 | 45,277 | 45,277 | 388,1             | 352,3   | 0,72          | 0,78    |

2-ой завтрак

| №   | рецепт                | вес блюда |         | Пищевые вещества/г |      |      |      | Энергет. ценность |         | Витамины (мг) |         |
|-----|-----------------------|-----------|---------|--------------------|------|------|------|-------------------|---------|---------------|---------|
|     |                       | 1-3 лет   | 3-7 лет | Б                  | Ж    | У    | С    | 1-3 лет           | 3-7 лет | 1-3 лет       | 3-7 лет |
| 338 | Фрукты и ягоды свежие | 100       | 100     | 0,40               | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00             | 44,00   | 10,00         | 10,00   |
|     | Итого                 | 100       | 100     | 0,4                | 0,4  | 9,8  | 9,8  | 44                | 44      | 10            | 10      |

Обед

| №   | рецепт                                       | вес блюда |         | Пищевые вещества/г |       |       |       | Энергет. ценность |         | Витамины (мг) |         |
|-----|----------------------------------------------|-----------|---------|--------------------|-------|-------|-------|-------------------|---------|---------------|---------|
|     |                                              | 1-3 лет   | 3-7 лет | Б                  | Ж     | У     | С     | 1-3 лет           | 3-7 лет | 1-3 лет       | 3-7 лет |
| 136 | морковь припущенная                          | 30        | 50      | 0,42               | 0,97  | 1,077 | 0,42  | 0,97              | 19,8    | 33            | 0,69    |
| 88  | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/5     | 180/5   | 1,35               | 3,58  | 4,10  | 6,15  | 7,35              | 63,30   | 73,66         | 5,34    |
| 261 | печень тушеная в соусе                       | 50        | 70      | 6,40               | 8,97  | 4,52  | 2,22  | 3,11              | 82,50   | 115,50        | 8,48    |
| 305 | рис припущенный                              | 110       | 150     | 2,64               | 6,60  | 9,00  | 26,18 | 35,70             | 146,63  | 199,95        | 0,00    |
| 349 | компот из смеси сухофруктов с витамином С    | 150       | 180     | 0,50               | 0,07  | 0,08  | 24,00 | 28,80             | 99,60   | 119,52        | 0,65    |
| 702 | хлеб ржаной                                  | 30        | 30      | 1,91               | 0,30  | 0,30  | 12,30 | 12,30             | 59,40   | 59,40         | 0,00    |
| 701 | хлеб пшеничный                               | 30        | 30      | 1,80               | 0,75  | 0,75  | 7,35  | 7,35              | 46,41   | 46,41         | 0,00    |
|     | Итого                                        | 555       | 695     | 15,02              | 19,44 | 22,33 | 78,62 | 95,58             | 517,64  | 647,44        | 15,06   |

Полдник

| №   | рецепт                   | вес блюда |         | Пищевые вещества/г |           |           |             | Энергет. ценность |          | Витамины (мг) |         |
|-----|--------------------------|-----------|---------|--------------------|-----------|-----------|-------------|-------------------|----------|---------------|---------|
|     |                          | 1-3 лет   | 3-7 лет | Б                  | Ж         | У         | С           | 1-3 лет           | 3-7 лет  | 1-3 лет       | 3-7 лет |
| 406 | пирожок с повидлом       | 75        | 75      | 4,32               | 1,76      | 41,67     | 41,67       | 201,00            | 201,00   | 0,03          | 0,03    |
| 385 | Молоко кипяченое         | 150       | 180     | 4,57               | 8,63      | 10,36     | 7,55        | 9,07              | 85,00    | 102,00        | 2,96    |
|     | Итого                    | 225       | 255     | 8,89               | 10,385    | 52,03     | 49,22       | 50,74             | 286      | 303           | 2,99    |
|     | Всего на день            | 1245      | 1445    | 31,29              | 36,95     | 182,92    | 205,79      | 1199,94           | 1382,54  | 28,28         | 36,74   |
|     | Соль йодированная        | 3,0       | 5,0     |                    |           |           |             |                   |          |               |         |
|     | Норма по СанПин 75%+- 5% |           |         | 29,4-33,6          | 37,8-43,2 | 32,9-37,6 | 142,1-162,4 | 182,7-208,8       | 980-1120 | 1260-1440     |         |

Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

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

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

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

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

| № п/п             | Наименование продукции            | Единица измерения | Количество | Цена, руб.  | Стоимость, руб. |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------|------------|-------------|-----------------|
| 182               | каша жидкая молочная овсяная      | кг                | 165        | 180         | 29,70           |
| 2                 | бублик с кориандром               | шт                | 45         | 2,5         | 112,50          |
| 377               | чай с лимоном                     | кг                | 180        | 0,20        | 36,00           |
|                   | <b>Итого</b>                      |                   | <b>390</b> | <b>8,64</b> | <b>338,20</b>   |
| <b>2-ой Закуп</b> |                                   |                   |            |             |                 |
| 389               | соки овощные, фруктовые и ягодные | л                 | 100        | 100         | 10,00           |
|                   | <b>Итого</b>                      |                   | <b>100</b> | <b>100</b>  | <b>10,00</b>    |

|     |                                          |            |            |               |              |              |               |              |              |               |               |              |              |
|-----|------------------------------------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 70  | овощи по сезону                          | 30         | 50         | 0,33          | 0,55         | 0,03         | 0,05          | 0,48         | 0,8          | 4,8           | 8             | 3,3          | 5,5          |
| 104 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 150        | 180        | 7,90          | 9,50         | 3,92         | 4,70          | 11,30        | 13,56        | 106,08        | 127,30        | 6,33         | 7,60         |
| 291 | плов из птицы                            | 150        | 200        | 12,60         | 16,80        | 22,50        | 30,00         | 15,45        | 20,60        | 313,50        | 418,00        | 0,45         | 0,60         |
| 360 | 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                              | 30         | 30         | 1,91          | 1,91         | 0,30         | 0,30          | 12,30        | 12,30        | 59,40         | 59,40         | 0,00         | 0,00         |
| 701 | хлеб пшеничный                           | 30         | 30         | 1,80          | 1,80         | 0,75         | 0,75          | 7,35         | 7,35         | 46,41         | 46,41         | 0,00         | 0,00         |
|     | <b>Итого</b>                             | <b>540</b> | <b>670</b> | <b>24,589</b> | <b>30,62</b> | <b>27,53</b> | <b>35,836</b> | <b>64,16</b> | <b>75,34</b> | <b>613,89</b> | <b>759,55</b> | <b>11,43</b> | <b>15,32</b> |

| п/п | наименование                 | по годам |          |          |           |           |           |       |             |             |          |           |       |
|-----|------------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-----------|-------|
|     |                              | 2009     | 2010     | 2011     | 2012      | 2013      | 2014      | 2015  | 2016        | 2017        | 2018     |           |       |
| 209 | яйцо вареное                 |          | 40       | 40       | 5,08      | 5,08      | 4,60      | 4,60  | 0,28        | 0,28        | 63,00    | 63,00     |       |
| 406 | пирожок с картофелем и луком |          | 75       | 75       | 4,51      | 4,51      | 2,30      | 2,30  | 26,66       | 26,66       | 160,00   | 160,00    | 0,03  |
| 378 | чай с молоком                |          | 150      | 180      | 2,22      | 2,67      | 2,17      | 2,61  | 11,93       | 14,31       | 60,75    | 72,9      | 0     |
|     | Итого                        |          | 225      | 255      | 6,73      | 7,18      | 4,47      | 4,91  | 38,59       | 40,97       | 220,75   | 232,9     | 0,03  |
|     | Всего на день                |          | 1 255,00 | 1 430,00 | 40,46     | 47,45     | 46,62     | 55,93 | 174,67      | 189,95      | 1 295,56 | 1 474,75  | 53,48 |
|     |                              |          |          |          |           |           |           |       |             |             |          |           |       |
|     | Соль йодированная            |          | 3,0      | 5,0      |           |           |           |       |             |             |          |           |       |
|     | 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 |       |

