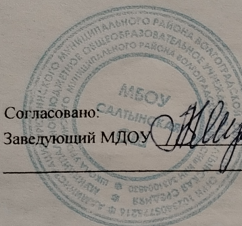


Согласовано:
Заведующий МДОУ



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

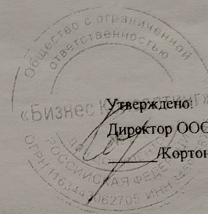
Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД 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 рецептур 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



но
и МДОУ

САНТЫНКАЯ
СШ

10-ти дней

Утверждено:
Директор ООО "Б
«Бизнес-Контакт»
№31
РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд						
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

День 1

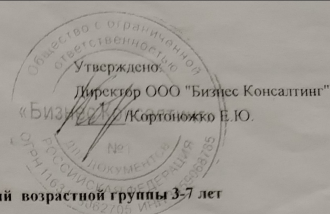
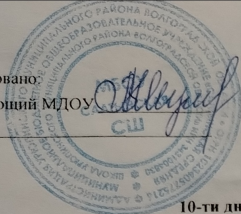
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного							
210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	273	7,87	12,74	24,322	285	0,4
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
199	пюре из гороха	130	10,74	5,40	27,59	200,90	0,00
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	650	27,31	27,37	94,442	684,39	8,57
Подник							
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	250	1,736	2,641	37,75	180	0,427
	Всего на день	1273,0	37,4	42,8	166,6	1191,8	49,4
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:

Заведующий МДОУ



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд						
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

120	суп молочный с мак изд	150	4,70	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365	7,32	7,97	38,52	259,40	1,12
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0
101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	130	3,12	7,80	30,94	173,29	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржизной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	22,60	35,13	95,23	731,63	8,81
Полдник							
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	240	6,89	7,42	43,53	249,9	0
	Всего на день	1380,0	37,3	50,5	187,4	1283,3	49,9
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+ - 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

вано:
ний МЛОУ

Утверждено:
Директор ООО "Б
"Бизнес-Информ" Кортонов

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

День 3

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	Итого	365,0	11,3	13,8	60,8	405,0	0,5

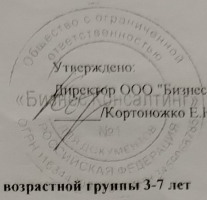
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
292	курица тушенная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00
360	кисель из повидла	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
705	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	600	19,935	20,526	58,48	482,22	9,54

406	пирожки с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	Итого	260	3,82	1,95	37,32	190,00	1,12
	Всего на день	1325,0	35,6	36,2	166,7	1119,7	51,1
	Соль йодированная	5,0					

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Заведующий МДОУ



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд						
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

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

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	372	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

		Обед					
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20
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 с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
402	хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	635	14,38	21,66	86,97	552,30	20,93

Итого		Подлник					
401	олады с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	260	4,19	4,18	40,92	218,19	0,33
	Всего на день	1367,0	29,4	52,1	188,1	1202,4	62,0
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	
-----------	-------	-------------	-----------	--

анно:
ий МДОУ

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортопушко Е.Ю.

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

по сбор.							
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 5

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного

2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного							
182	каша жидкая молочная ячневая	150	5,48	6,98	25,50	186,82	0,43
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365,0	8,1	10,2	49,2	361,6	1,6

2-ой Завтрак

		2-ой Завтрак					
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

		Обед					
101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
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
702	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого!	675	21,08	23,971	98,136	648,78	13,537

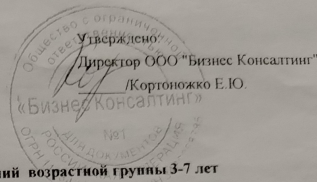
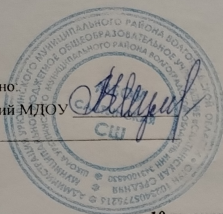
Полдник

		Подник					
218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	320	16,34	8,75	39,86	303,00	0,72
	Всего на день	1460,0	46,0	42,9	197,3	1355,8	55,8
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	
-----------	-------	-------------	-----------	--

Согласовано
Заведующий МДОУ



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд						
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 6

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

120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	385	6,69	7,89	39,62	263,60	0,30
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	630	19,945	34,706	68,63	637,38	7,66

Подник

400	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с медом	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	Итого	260	7,18	7,71	45,12	258,00	0,00
	Всего на день	1375	34	50	163	1201	48

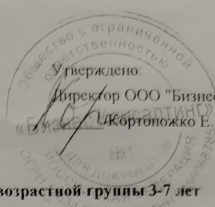
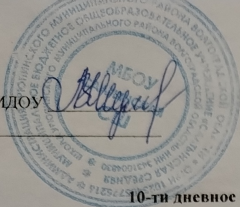
Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2 42-48 182,7-208,8 1260-1440

Заведующий МДОУ



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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд						
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

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

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,2	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	Итого	370	10,47	15,28	62,647	404,94	0,45

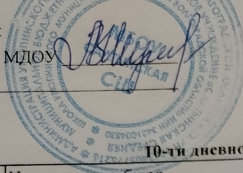
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	655	23	32	93	710	10,8

Полдник							
406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	Итого	260	3,82	1,95	37,32	190,00	1,12
	Всего на день	1385	38	49	203	1348	52
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+/- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	
-----------	-------	-------------	-----------	--



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд						
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 8

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

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	365	6,98	9,27	45,282	352,3	5,82
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50	14,77
171	каша рассыпчатая гречневая	130	7,19	5,46	31,20	202,54	0,00
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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	655	21,22	23,38	88,47	613,76	22,87

Полдник

376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	250	1,74	2,64	37,75	180,00	0,427
	Всего на день	1370,0	30,4	35,3	181,6	1188,5	69,1
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

НО, _____
 ит МДОУ _____

10-ти дис...

Кортоножко Е.Ю.

Утверждено:
Директор ООО «Бизнес-Корт»

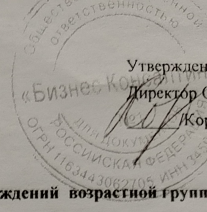
День 9							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна							
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного							
182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	410	8,51	14,54	62,92	422,72	1,2
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0
						65	2,8

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	
-----------	-------	-------------	-----------	--

Согласовано:

Заведующий МДОУ



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 блюд						
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 10

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

120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,522	258,6	1,12
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	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	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	680	23,55	22,82	97,778	644,99	17,316

Полдник							
429	булочка веснушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	Итого	275	8,81	7,52	50,53	289,50	0,00
	всего на день	1420,0	39,7	38,3	196,9	1235,5	58,4
	Соль йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	13 755,00	362,03	450,60	1 837,54	12 462,89	548,44
	Средний суточный рацион	1375,5	36,20	45,06	183,75	1246,29	54,84

Норма по СанПин 75%+ 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	
-----------	-------	-------------	-----------	--