

**Перспективное  
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9  
Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №11  
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:  
заведующий МДОУ

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Утверждено**  
Общественное  
отделение  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»  
№1  
ДЛЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ОГРН 1163443062705 ИНН 3450060785

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

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



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

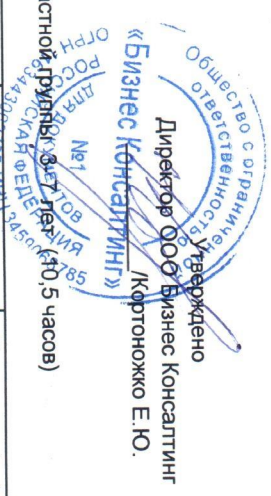
**Неделя 1/ день 1**

<b>завтрак</b>							
54-10/2022н	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,38	0,00
	Итого	<b>400</b>	<b>19,13</b>	<b>25,1</b>	<b>39,49</b>	<b>460,18</b>	<b>1,26</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

<b>обед</b>							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268/2017м	котлеты биточки, шинцели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5нч/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	<b>660</b>	<b>20,43</b>	<b>24,573</b>	<b>77,59</b>	<b>621,34</b>	<b>23,94</b>
<b>полдник</b>							
54-4нч/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
430/2017м	булочка "Российская"	80	5,63	6,41	38,96	236,00	0,00
	Итого	<b>260</b>	<b>7,23</b>	<b>7,51</b>	<b>51,54</b>	<b>302,62</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1420</b>	<b>47,3</b>	<b>57,2</b>	<b>178,7</b>	<b>1426,5</b>	<b>65,2</b>
	Норма по СанПин 75%+ - 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

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



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	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						

**неделя 1 / день 2**

<b>завтрак</b>							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
1/2017м	бургерборд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,47</b>	<b>11,69</b>	<b>45,06</b>	<b>319,69</b>	<b>2,24</b>

<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>

<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
171/2017м	каша рисовая рассычатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40	16,02	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>23,73</b>	<b>15,33</b>	<b>103,90</b>	<b>648,69</b>	<b>13,16</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>24,7</b>	<b>13,4</b>	<b>37,8</b>	<b>370,6</b>	<b>1,1</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1465</b>	<b>57,3</b>	<b>40,9</b>	<b>196,5</b>	<b>1386,0</b>	<b>26,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Норма по СанПин 75%+-5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10/5 часов)



№ рец.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность 3-7 лет	Витамины (мг) 3-7 лет
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
1	2						
<b>неделя 1 / день 3</b>							

<b>завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>11,5</b>	<b>60,8</b>	<b>386,9</b>	<b>2,0</b>

<b>2й-завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

<b>обед</b>							
131/2017м	горошек зеленый консервированный	50	1,41	0,08	2,90	18,42	6,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
54-3м/2022н	голубцы с мясом (пенивые) 2*90	180	15,12	13,68	11,52	231,12	0,00
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>23,494</b>	<b>18,13</b>	<b>85,49</b>	<b>602,1</b>	<b>14,32</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,24</b>	<b>6,15</b>	<b>54,13</b>	<b>307,63</b>	<b>0,71</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1430</b>	<b>43,3</b>	<b>35,8</b>	<b>210,6</b>	<b>1339,0</b>	<b>57,0</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+-5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
-------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

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



№ 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							
<b>неделя 1 / день 4</b>							

<b>завтрак</b>							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3н/2022н	чай с лимонном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,53</b>	<b>13,60</b>	<b>48,71</b>	<b>363,36</b>	<b>2,12</b>

<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>

<b>обед</b>							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и рыба. тушенная с овощами	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
229/20217м	картофельное пюре	70	11,55	6,30	5,25	123,62	2,98
128/2017м	компот из свежих яблок с витамином С	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5нч/2022н	хлеб ржаной	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб пшеничный	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>20,65</b>	<b>22,87</b>	<b>71,24</b>	<b>572,37</b>	<b>28,18</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>13,13</b>	<b>12,44</b>	<b>51,20</b>	<b>369,13</b>	<b>0,19</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1450</b>	<b>45,7</b>	<b>49,3</b>	<b>181,0</b>	<b>1351,9</b>	<b>40,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

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

Общество с ограниченной ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

ДЛЯ ПОДПИСАНИЯ  
№ 105/2017  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ОТ 14.06.2017

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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		
1							
<b>неделя 1 / день 5</b>							

<b>завтрак</b>							
182/2017м	каша жидкая молочная жидкая пшенная с маслом и сахаром	180	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14,1</b>	<b>15,7</b>	<b>65,8</b>	<b>460,8</b>	<b>0,7</b>
<b>2й-завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

<b>обед</b>							
54-23/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
101/2017м	суп картофельный с крутой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
203/2017м	макаронные отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,29</b>	<b>20,833</b>	<b>96,13</b>	<b>656,7</b>	<b>11,216</b>
<b>полдник</b>							
218/2017м	вареники пенивые с молоком стученным	120	13,56	8,38	27,83	240,98	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,91</b>	<b>12,13</b>	<b>35,03</b>	<b>321,23</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1470</b>	<b>53,8</b>	<b>48,6</b>	<b>207,1</b>	<b>1481,09</b>	<b>55,27</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортонюжко Е. Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1							
<b>неделя 2 / День 6</b>							
<b>завтрак</b>							
253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,55	4,79	30,3	186,51	0
2/2017м	бублик с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,37	42,31	1,13
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,92</b>	<b>8,31</b>	<b>63,87</b>	<b>361,98</b>	<b>1,61</b>
<b>2й-завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,52</b>	<b>28,16</b>	<b>86,24</b>	<b>696,25</b>	<b>14,53</b>
<b>полдник</b>							
430/2017м	булочка "Российская"	80	5,63	6,41	38,96	236,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>7,23</b>	<b>7,51</b>	<b>51,54</b>	<b>302,62</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>40,07</b>	<b>44,38</b>	<b>211,45</b>	<b>1407,85</b>	<b>26,14</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,85

43,5-46,5

189,22-202,27

1305-1396

Согласовано:  
Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для воспитанников Детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)



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

**неделя 2 / день 7**

<b>завтрак</b>							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	0,48
3/2017м	бублик с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,09</b>	<b>11,8</b>	<b>52,31</b>	<b>355,68</b>	<b>2,12</b>

<b>2й-завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

<b>обед</b>							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
268/2017м	котлеты биточки, шинцели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5кн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>643</b>	<b>25,9</b>

<b>полдник</b>							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>24,70</b>	<b>13,43</b>	<b>37,77</b>	<b>370,60</b>	<b>1,07</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1445</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>181</b>	<b>1411</b>	<b>69</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПиН 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------



Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

Общество с ограниченной ответственностью «Бизнес-Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
Кортоножко Е. Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)  
неделя 2 /день 8

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

завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	410	8,22	12,76	51,49	354,04	1,50

2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

обед							
54-2з/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	665	18,49	17,72	89,21	589,42	30,53

полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,96
	Итого	260	9,62	8,49	56,02	339,5	2,99
	Всего на День	1435	36,73	39,37	206,52	1329,96	45,02
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПиН 75%+- 5% 39,15-41,85 43,5-46,5 189,22-202,27 1305-1395

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

«Бизнес Консалтинг» Общество с ограниченной ответственностью  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.

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

№ 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							
<b>неделя 2 / день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
54-22ж/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56
<b>2й - завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
<b>обед</b>							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-5с/2022н	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,70	5,45	12,53	130,05	7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	25,844	16,913	89,64	613,83	11,57
<b>ПОЛДНИК</b>							
406/2017м	пирожок с картошкой и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	260	6,64	4,01	55,31	283,89	0,03
	<b>Всего на День</b>	1430	41,55	31,16	209,99	1 286,32	54,16
	<b>Соль йодированная</b>	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,85

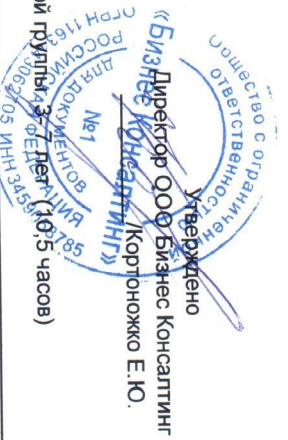
43,5-46,5

189,22-202,27

1305-1395

Согласовано:  
заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. Ценность ккал 3-7 лет	Витаминны с 3-7 лет
			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	

**неделя 2 / день 10**

<b>завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,12</b>	<b>15,56</b>	<b>57,09</b>	<b>413,24</b>	<b>1,50</b>
<b>2й-завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>

<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
239/331/2017м	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
54-5жн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>17,76</b>	<b>21,17</b>	<b>77,38</b>	<b>570,89</b>	<b>28,39</b>
<b>полдник</b>							
54-2гн/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	160	14,31	11,37	30,79	280,77	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>18,66</b>	<b>15,12</b>	<b>37,99</b>	<b>361,02</b>	<b>3,35</b>
	<b>Итого</b>	<b>1490</b>	<b>47,94</b>	<b>52,25</b>	<b>182,26</b>	<b>1392,15</b>	<b>43,24</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>14435</b>	<b>467,13</b>	<b>451,53</b>	<b>1965,22</b>	<b>13811,94</b>	<b>482,11</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1443,5</b>	<b>46,71</b>	<b>45,15</b>	<b>196,52</b>	<b>1381,19</b>	<b>48,21</b>

Норма по СанПиН 75%+-5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
-------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------	-------

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020		54	60	261	1800	75% 76,73
Распределение ЭЦ	выполнено в %					