

**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 макроутиентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
заведующий МДОУ

_____ / _____

Утверждено
Общественное
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)



№ 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

завтрак							
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
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69	2,24

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	47,0	10,0

обед							
54-13з/2022н	свежета 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
	Итого	685	23,73	15,33	103,90	648,69	13,16

ПОЛДНИК							
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
	Итого	270	24,7	13,4	37,8	370,6	1,1
	Всего на день	1465	57,3	40,9	196,5	1386,0	26,5
	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 _____

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			Витаминны (мг) 3-7 лет
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
1	2					
неделя 1 / день 3						

завтрак							
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
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9	2,0

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

обед							
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
	Итого	670	23,494	18,13	85,49	602,1	14,32
полдник							
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
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71
	Всего на День	1430	43,3	35,8	210,6	1339,0	57,0
	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 _____

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							
неделя 2 / День 6							
завтрак							
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
	Итого	400	7,92	8,31	63,87	361,98	1,61
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
обед							
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
	Итого	640	24,52	28,16	86,24	696,25	14,53
полдник							
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
	Итого	260	7,23	7,51	51,54	302,62	0,00
	Всего на день	1400	40,07	44,38	211,45	1407,85	26,14
	Соль йодированная	5					

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)



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергетическая 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	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	

неделя 2 / день 7

завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	0,48
3/2017м	бутерброд 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
Итого		410	10,09	11,8	52,31	355,68	2,12

2й-завтрак							
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

обед							
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
Итого		665	18	27	81	643	25,9

ПОЛДНИК							
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
Итого		270	24,70	13,43	37,77	370,60	1,07
Всего на день		1445	53	53	181	1411	69
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 _____

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)

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

неделя 2 /день 8

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 нарезке (огурец) щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-1с/2022н		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
Директор ООО «Бизнес Консалтинг» Кортоножко 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							
неделя 2 / день 9							

завтрак							
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

2й- завтрак							
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

обед							
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

полдник							
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
	Всего на День	1430	41,55	31,16	209,99	1 286,32	54,16
	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 _____

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 (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1							
неделя 2 / день 10							

завтрак							
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
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	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							
54-13з/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
	Итого	680	17,76	21,17	77,38	570,89	28,39
полдник							
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
	Итого	310	18,66	15,12	37,99	361,02	3,35
	Итого	1490	47,94	52,25	182,26	1392,15	43,24
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	14435	467,13	451,53	1965,22	13811,94	482,11
	Средний суточный рацион	1443,5	46,71	45,15	196,52	1381,19	48,21

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 %					