



Согласовано:
заведующий МДОУ

И. Черныш
03.02.2015



Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы
1-3 года и (12 часов)

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

Вариант 1

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

Завтрак

210	омлет натуральный	85	5,39	9,6	1,02	112,51	0,1
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	5,4
	Итого	307	10,35	27,81	26,98	298,39	5,54
2-ой Завтрак							
389	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							
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,74	14,48	92,84	0,85
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	550	17,849	18,372	72,08	537,55	6,895
Полдник уплотненный							
378	чай с молоком	180	2,1	1,21	14,31	60,75	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	150	3,91	6,08	52,5	276,92	0,15
п.т	пряник	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
	Итого	360	7,51	8,49	89,01	442,67	0,19
	Всего на день	1317,0	36,2	54,7	198,2	1321,0	52,6
	Соль йодированная	3,0					
	Нормы по СанПин 90%+5%		35,7-39,9	39,9-44,65	172,55-192,8	1190-1330	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	витамины с
			Б	Ж	У			
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	

Вариант 2

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

Завтрак

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	55,80	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,52	259,40	1,12

2-ой Завтрак

338	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
294	котлеты рубленные из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	575	19,16	28,10	88,06	656,63	9,79

Полдник уплотненный

224	запеканка из творога с морковью	100	11,66	20,71	23,78	234,00	0,30
327	соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,24	0,07
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	300,0	14,9	24,0	40,8	344,8	0,5
	Всего на день	1340,0	41,3	60,5	177,2	1304,8	21,5
	Соль йодированная	3,0					
	Нормы по СанПин 90%+5%		35,7-39,9	39,9-44,65	172,55-192,8	1190-1330	



Согласовано:
заведующий МДОУ

Олег
03.02.2025

12-ти



Утверждено
Директор ООО Питание
Московкин С.С.

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

Вариант 3

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

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	385,0	9,3	10,9	69,3	379,0	2,0

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

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	150	16,40	22,32	13,70	330,20	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	540	22,604	26,427	65,23	622,76	6,99

Полдник уплотненный

229	рыба, тушенная с овощами	100	9,53	4,65	3,80	105,00	3,73
382	какао с молоком	180	3,70	3,19	15,82	102,06	0,72
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
	Итого	360	18,72	12,85	57,04	423,66	4,45
	Всего на день	1385,0	51,1	50,2	201,7	1467,8	53,5

Соль йодированная

3,0

Нормы по СанПин 90%+5%

35,7-39,9	39,9-44,65	172,55-192,8	1190-1330
-----------	------------	--------------	-----------



Утверждено
 Директор ООО Питание
 /Московкин С.С.



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

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

Вариант 4

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

Завтрак

Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	165	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	387	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76

2-ой Завтрак

338	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
143	рагу из овощей	110	1,73	6,93	9,00	105,53	8,20
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70
332	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамино С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	575	11,88	15,73	64,13	448,80	16,07

Полдник уплотненный

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,20	263,63	0,00
386	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,12
	Итого	350	18,41	17,65	92,40	602,26	0,12
	Всего на день	1412,0	41,0	60,1	216,4	1484,5	26,9

Соль йодированная

3,0

Нормы по СанПин 90%+5%

35,7-39,9 39,9-44,65 172,55-192,8 1190-1330



Утверждено
 Директор ООО Питание
 /Московкин С.С.



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

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

Вариант 5
 Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, **Завтрак**
 сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365,0	9,5	10,5	37,1	413,1	0,6

2-ой Завтрак

389	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

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макароны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	565	17,625	13,75	84,33	538,37	11,545

Полдник уплотненный

218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	370	21,24	17,77	42,21	372,00	12,86
	Всего на день	1400,0	48,8	42,1	173,7	1365,9	65,0

Соль йодированная

3,0

Нормы по СанПин 90%+5%

35,7-39,9 39,9-44,65 172,55-192,8 1190-1330



Согласовано:
заведующий МДОУ

Меркулова
05.02.2015

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.



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

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

Вариант 6

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

Завтрак

207	макаронник	130	5,16	7,66	33,84	224	
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	355,00	7,72	11,61	76,24	405,60	0,78

2-ой Завтрак

338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33
258	мясо духовое	173	16,30	18,17	15,33	234,00	5,35
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	563	22,06	23,17	65,56	521,43	11,875

Полдник уплотненный

429	булочка Веснушка	50	3,90	3,06	23,09	139,00	0,00
386	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,12
182	каша жидкая молочная овсяная	120	4,69	7,69	20,67	171,00	0,70
	Итого	320	12,94	14,50	49,76	385,00	0,82

Всего на день **1338** **43,12** **49,68** **201,36** **1356,03** **23,48**

Соль йодированная **3,0**

Нормы по СанПин 90%+5%	35,7-39,9	39,9-44,65	172,55-192,8	1190-1330
------------------------	-----------	------------	--------------	-----------



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

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

Вариант 7

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

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	377	8,74	25,95	50,225	366,98	1,58

2-ой Завтрак

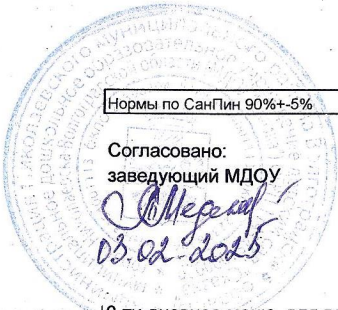
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,73	14,48	107,12	11,8
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	550	16	18	74	539	19,5

Полдник уплотненный

224	запеканка из творога с морковью	100	11,66	20,71	23,78	234,00	0,30
327	соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,24	0,07
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
п.т	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7	0,48
	Итого	322	16,59	27,62	55,28	442,48	1,02
	Всего на день	1349	42	71	189	1391	62
	Соль йодированная	3,0					



Нормы по СанПин 90%+-5%

Согласовано:
заведующий МДОУ

Медведев
03.02.2015

35,7-39,9 | 39,9-44,65 | 172,55-192,8 | 1190-1330

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.



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

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

Вариант 8

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

Завтрак

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	45,277	352,3	5,82

2-ой Завтрак

338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем и	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
261	печень тушеная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50	14,77
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	555	15,02	16,90	78,62	517,64	21,35

Полдник уплотненный

385	Молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
143	рагу из овощей	110	1,73	6,93	9,00	105,53	8,20
п.т	пряник	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
702	Хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
	Итого	190	6,00	9,53	61,60	355,13	8,28
	Всего на день	1210	28,40	36,10	195,30	1269,07	45,45

Соль йодированная

3,0

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9 | 39,9-44,65 | 172,55-192,8 | 1190-1330



Согласовано:
заведующий МДОУ

С. М. М. М.
03.02.2025



Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

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

Вариан 9

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

Завтрак

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
379	кофейный напиток с молоком	150	2,19	2,00	15,60	85,00	0,17
	Итого	360	10,63	16,52	63,52	447,72	1,07

2-ой Завтрак

389	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

70	овощи по сезону	30	0,33	0,03	0,48	4,8	3,3
	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,92	11,30	106,08	6,33
104	плов из птицы	150	12,60	22,50	15,45	313,50	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	540	24,589	27,53	64,16	613,89	11,43

Полдник уплотненный

429	булочка Веснушка	50	3,90	3,06	23,09	139,00	0,00
377	чай с лимоном	150	0,17	0,08	11,60	45,80	0,93
166	каша гречневая с овощами	150	8,10	6,00	36,80	234,40	0,50
	Итого	350	12,17	9,14	71,49	419,20	0,93

Всего на день 1 350,00 47,89 53,19 209,27 1 523,21 53,43

Соль йодированная

3,0

Нормы по СанПин 90%+5%

35,7-39,9 39,9-44,65 172,55-192,8 1190-1330



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

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

Вариант 10

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

Завтрак

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
382	какао с молоком	180	3,70	3,19	15,82	102,06	0,72
	Итого	365	10,32	11,06	40,442	305,66	0,72
2-ой Завтрак							
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	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	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	560	21,165	17,054	83	576,28	13,175

Полдник уплотненный

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,20	263,63	0,00
386	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,12
209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Итого	290	16,46	15,30	49,48	401,63	0,12
	всего на день	1315,0	48,3	43,8	182,7	1327,6	24,0
	Соль йодированная	3,0					
	Всего за 10 дней	12 391,00	428,31	521,49	1944,92	13811,01	404,04
	Средний суточный рацион	1239,1	42,83	52,15	194,49	1381,10	40,40

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9 39,9-44,65 172,55-192,8 1190-1330