

Составлено:
заведующий МДОУ

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



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35					

Вариант 1

Сборник рецептов М.П. Могиланского и В.А. Тугелькина 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией М.П. Могиланского и В.А. Тугелькина, - 2017г

210	омлет натуральный	65	5,39	9,6	1,02	112,51	0,1
3	бублик с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	5,4	5,4
	Итого	287	10,35	27,81	26,98	249,39	5,54
389	суп овощной, фруктовый и ягодный	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

70	оладьи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с боровиной (горю)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
268	котлеты картофельные, шиндрой	50	7,92	11,27	6,61	361	0,05
311	картофель в масле	110	2,52	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	клубника	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	клубника	30	1,80	0,75	7,25	46,41	0,00
	Итого	590	17,849	18,372	72,08	537,55	6,895

Полдник, ужин

378	чай с молоком	180	2,1	1,21	14,31	60,75	0
192	бисквит или кексы мясные с повидлом	150	3,91	6,08	52,5	276,92	0,15
п.т	печенье	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	1297,0	36,2	54,7	198,2	1321,0	92,6
	Соль йодированная	3,0					
	Масло по СанПиН 50%+5%		25,7-30,9	39,9-44,85	172,55-192,8	1190-1330	

Согласовано:
заместителем МДОУ

10-ти дневное меню для воспитанников Детских дошкольных учреждений образовательной группы 1-3 года

№ рецеп. по сбору.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				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	1-3 лет

Вариант 2

Сборник рецептов М.П. Мокриной и В.А. Тугельной 2011, сборник
рецептур под редакцией М.П. Мокриной и В.А. Тугельной. 2017г.

Завтрак

120	Суп молочный с ман и яд.	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	13,30	55,60	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,52	259,40	1,12
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,40	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,4	44,0	10,0

Обед

5,2	Салатик отварной с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
82	Борщ с капустой и морковью со сметаной	155	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
294	Начинка рубленая из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,60	0,50
105	рис. припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	Суп свекольный	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	слад. пастилушка	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	575	19,16	28,10	88,05	656,63	9,79

Полдник, угощения

2,24	Запеченная из творога с морковью	100	11,66	20,71	23,78	234,00	0,30
327	Суп молочный скарый	20	0,39	0,90	2,65	20,24	0,07
379	Коричный 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, Подорожник		3,0					
Подорожник (Гриль, 50г/кг)			20,738,9	30,944,65	171,55-192,8	1190,120	



12-ти



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
1	Вариант 3	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

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

Завтрак

183	каша из перловой крупы на говяжьем бульоне	160	6,60	6,84	26,49	315,60	0,42
2	булгур с говядиной	45	2,5	3,94	28,9	177,6	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	529,0	2,0
389	сок апельсиновый, фреш и витаминный	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

134	пюре из моркови	30	0,46	2,38	1,99	27,3	0,69
103	суп картофельный с макаронами из д.	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	пюре из картофеля с мясом говядины (печенье)	150	16,40	22,32	13,70	331,20	0,00
360	искусств. из пюре из картофеля с мясом говядины	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	клуб. ржаной	30	1,91	0,30	12,30	58,40	0,00
701	клуб. пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	540	22,644	27,73	66,8	638,26	6,99
229	джем, грушевый с яблоками	100	9,53	4,65	3,80	105,00	3,73
382	чай с лимоном	180	3,70	3,19	15,82	102,06	0,72
702	клуб. ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
430	булгур с говядиной	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	51,2	51,5	203,2	1475,3	53,5
	Соль, йодированная	3,0					

Норма по СанПиН 90% + 5%	36,1-38,8	38,9-46,65	172,55-192,8	1150-1350	
--------------------------	-----------	------------	--------------	-----------	--

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Уведомлено
Менеджер ООО "Питание"
Молчановский Е.Ю.

Согласовано:
заведующий ЛАДОУ

Утверждено
директор ООО Питание
Морозово Е. Ю.

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамин [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 МЛТ Морозово и В.А. Гурьянова 2011, сборник

Знарок

рецептур под редакцией МЛТ Морозово и В.А. Гурьянова, - 2011г

182	каша изюмная молочная с сахаром	150	4,22	4,99	12,90	209,60	0,42
1	булочки 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	411,1	0,6
389	супи сосиски, фруктовое и ягодное	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	1,9	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макаронный отварный с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	3,37
297	фруктоза с корицей	50	7,45	5,70	6,45	107,50	0,07
332	суп с мясом	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,55
349	макарон из смеси с макаронами с	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,00
702	клубника	30	1,91	0,30	12,30	55,40	0,00
701	клубника	30	1,80	0,75	7,35	45,41	0,00
	Итого	565	17,625	13,75	84,33	538,17	11,545

218	суп картофельный с макаронами	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	макаронный отварный	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
338	пюре из картофеля	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 Покрытая	3,0						
---------------	-----	--	--	--	--	--	--

Итого по рецептам 2011-2012

35,7298	91,9	44,65	227,55	202,6	1190,130	
---------	------	-------	--------	-------	----------	--

Согласовано:
заместитель МД/ОУ

Директор ООО "Питание"
И.Ю. Королёв

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

№ п/п, по сбору	Наименование блюда	пос. блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамин. (мг)
			Б	Ж	У			
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

Вариант Б

Сборник рецептов МП Могильного и В.А. Тугельна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельна - 2011г

Завтрак

207	Молоко	130	5,16	7,56	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	11,51	76,24	405,60		0,78
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

52	Сырок отварной с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17		2,85
108	Суп картофельный с капустой	150	1,58	2,10	10,80	69,75		2,43
258	Мясное луковое	173	16,30	18,17	15,33	214,00		5,35
360	Начинка из говядины с картофелем и капустой	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

Подсчитано вручную

429	Булочка ванильная	50	3,90	3,06	23,09	139,00		0,00
386	Медведь	150	4,35	3,75	6,00	75,00		0,12
182	Начинка мясная молочная острая	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	41,12	49,58	201,36	1356,03		23,48
	Соль водопроводная	3,0						

Нормы по СанПиН 9011-5%

35,7-36,5 39,9-44,00 172,25-182,8 1109-1230

Согласовано:
Заступницей МДОУ



10 ти дневное меню для воспитанников детской дошкольной учреждения, возрастной группы 1-3 года

№ п/п по с/д/р	Наименование блюда	Питательное вещество/энергетическая ценность				Энергетическая ценность	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
		всего	Б	Ж	У	ккал			
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

Вариант 7

Сборник рецептов М.И. Морозова и В.А. Тучильева 2011, сборник рецептов под редакцией М.И. Морозова и В.А. Тучильева, - 2017г

Запеканка

182	Каша рисовая молочная жареная с сахаром	155	3,64	7,65	21,865	170,3	0,42		
3	Бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	17,46	131,88	0,04		
377	Каша с яблоком	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12		
	Итого	377	8,74	25,95	50,225	306,98	1,58		
389	Салат овощной, фаршированный и запеченный	100	0,50	0,20	10,10	42,40	0,00		
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40		

47	Каша пшеничная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,70	1,08		
52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88		
268	Постный супчик, заправленный маслом	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05		
311	Картофель в масле	110	2,57	2,73	14,48	107,12	1,18		
342	Пюре из спелых яблок с ванилином	150	0,12	0,12	20,91	88,95	0,675		
702	Каша пшеничная	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00		
701	Каша пшеничная	10	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00		
	Итого	550	3,6	18	74	539	19,5		
224	Запеканка из творога с яблоком	100	11,66	20,71	23,78	234,00	0,40		
327	Суп молочный скармливаемый	20	0,39	0,90	2,65	20,21	0,07		
379	Мороженое пломбир с мороженым	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17		
117	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							

Всего по СЧ-Таб. 100г-75

2017-09-09 10:24:45 172.55.192.8 11:00-13:30

Согласовано:
заведующий МДОУ

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Вс. блюда	Пищевые вещества/			Энергет. ценность	Витамин.
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

Вариант 8

Сборник рецептов М. П. Моргильного и В. А. Тугалыча 2011, сборник рецептов под редакцией МП Моргильного и В. А. Тугалыча, - 2011г.

Завтрак

341	каша манная молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с мясом	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
338	Полуды и вечера съёмные	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

134	пюре из моркови	30	0,46	2,38	1,99	27,3	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
261	печень тушенная 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	котлетки из смеси суфлефруктов 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	15,06	18,20	80,19	525,14	21,35

Полуды и вечера употреблений

385	Махино молочное	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	тренинг	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	26,44	37,40	196,87	1276,57	45,45
	Соль йодированная	3,0					

Исходы по СанПиН 60/6+5/96

36 Т-308 В 39 Б-44 ББ 172 ББ-1902 Б

1190-1330



Составлено:
Заведующий МДОУ

Утверждено:
Директор ООУ Питание
Морозово Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Распределение веществ/г				Энергет. ценность ккал	Витамин с
			Б	Ж	У			
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

Вариант 9

Сборник рецептов М.Л. Морозовой и В.А. Тугельной 2011, сборник рецептов под редакцией М.Л. Морозовой и В.А. Тугельной, - 2017г

Запеканка

182	каша мясная молочная острая	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	кофеинный 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
389	сок апельсиновый, 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
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,50	3,92	11,30	106,08	6,33
291	плов из птицы	130	12,60	22,50	15,45	313,50	0,45
360	кнели на повидло с вишневым С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,10	59,40	0,00
701	каша пшеничная	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	540	24,589	27,53	64,16	613,89	11,43
429	булочка вкрутка	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	1350,00	47,89	53,19	209,27	1523,21	53,43
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПиН 50%+5%

367,39 г 29,9-44,66 г 172,45-190,8 г 1190-1330

Составлено
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
И.И. Мартынович Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детского дошкольного учреждения возрастной группы 1-3 года

№ п/п по сбору	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Плотные вещества/г				Энергет. ценность 1-3 лет	Витамин (мг) с
			б	ж	у			
1	Вариант 10	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

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

Заправка

120	Суп молочный с мян. мяс.	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	Бутерброд с маслом	35	2,62	3,13	9,802	119	0
382	Нечко с молоком	180	3,70	3,19	15,82	102,06	0,72
	Итого	365	10,52	11,06	40,442	305,66	0,72
338	Пюре 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	Салат отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
96	Рассольник лечебный	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	Тфтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	Компот из свежих плодов с сахаром С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	Каша рисовая	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

401	Сладкая с повидлом	100	7,03	6,95	41,20	263,63	0,00
386	Неслад.	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,12
209	Ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,12
	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
	Средн. йодированная	3,0					
	Всего за 10 дней	1247,5	431,46	531,53	1933,41	13806,01	406,47
	Средней суточной рацион	1247,5	43,15	53,15	193,34	1380,60	40,65

Итого по Сбору №96-99

35,7398	99,4448	272,551928	1199,1330	
---------	---------	------------	-----------	--