

Согласовано:
заведующий МДОУ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (12 часов)



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества				Энергет. ценность ккал	Витаминизация с
			Б	Ж	У			
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		3-7 лет	3-7 лет
	Докормовая кислота на 16 дней	0,5						

Вариант 1

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тучильна 2011.
Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

210	пюре картофельное	120	10,73	19,2	2,04	224	0,2
3	булгур с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	362	15,74	37,41	28	409,88	5,64
389	сок яблочный, фруктовый и ягодный	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	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты рыбные, цинцурли	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	нагетсы в масле	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	омлет из свежих помидор с веттином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	кнели рыбные	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	кнели рыбные	30	1,80	0,25	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	22,367	22,607	82,95	635,32	8,75
378	чай с молоком	200	2,31	1,35	35,9	81	0
392	бисквит или кексы мажонг с повидлом	170	4,43	6,89	59,5	313,64	0,19
п.т	пюре	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
	Итого	400	8,24	9,44	97,6	499,84	0,23
	Всего на день	1332,0	46,8	69,5	218,7	1587,4	54,6
	Соль, йодированная	5,0					
	по норме по СанПиН 90%+5%	45-6-51,3	51-57	2218-247,9	1530-1710		

Сотласован:
заведующий МДОУ

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



№ п/п по общ.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			б	ж	у		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 2

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

Тутельяна, - 2017г

120	Суп молочный с маком	185	5,04	5,69	17,78	101,52	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	400	7,66	8,92	41,48	276,32	1,12
338	Плоды и плоды свежими	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

52	Салат отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
294	Молотые рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	217,80	0,70
305	Рис протушенный	150	3,60	9,00	35,70	199,05	0,00
331	Суп 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 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	715	24,78	34,59	108,18	832,15	13,16
224	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
327	Суп молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
379	Морковный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	340,0	18,9	31,0	50,8	433,3	0,7
	Всего на день	1575,0	51,7	74,9	210,3	1587,7	25,0
	Соль йодированная	5,0					
	Итого по СДП (906+56)	55,913,3	51,57	211,8	217,9	1510,1710	

Составлено:
заведующий МДОУ

Утверждено:
Директор ООО Питание
Ирина Кортоножко Е. Ю.

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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/ 3-7 лет			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) 3-7 лет
			Б	Ж	У		

Вариант 3 Сборник рецептов М.Л. Морина и В.А. Тугельна 2011,

сборник рецептов под редакцией МП Морина и В.А.

Тугельна, - 2017г

183	Желе из фруктов и овощей из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	Бутерброд с помидором	45	2,5	3,94	26,9	127,6	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	405,0	10,6	12,2	76,8	418,1	2,1
389	Сок овощной, фруктовый и водичка	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	50	0,77	3,98	3,31	45,5	1,15
103	Суп картофельный с макаронами и луком	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
274	Полуфака с мясом говядины (пюре)	180	19,88	26,78	16,44	396,10	0,00
360	Насеко из помидор с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	Желе рисовое	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	650	26,65	34,86	77,14	747,85	8,71
279	Рыба тушеная с овощами	100	9,53	4,65	3,80	105,00	3,73
382	Желе с малиной	200	4,07	3,54	17,58	113,40	0,86
702	Хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
430	Булочка "Росинка"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
	Итого	380	19,09	13,2	58,80	433,00	4,59
	Всего на день	1535,0	56,9	59,6	220,8	1643,4	55,4
	Соль йодированная	5,0					

Итого по Сбору 80% + 5%

45,961,3	51,67	271,8-287,8	1230-1110	
----------	-------	-------------	-----------	--



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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			б	ж	у			
1	Вариант 5	3-7 лет	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. Тутельныя 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.
Тутельныя, - 2017г

182	ваше блюдо: молочная каша	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	булочки с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	молочный напиток с мороженым	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	415,0	10,7	11,8	41,2	463,9	0,7
389	соя: белковые, жировые и водные	100	0,50	0,05	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

70	пошли по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	сух.картофельный с вермиш	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макаронные отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фруктовые куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	суп с макаронами	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
340	компот из смеси сухофруктов с витаминизм.с	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	мол. каша	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,09
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	22,315	17,641	100,626	658,55	15,287

218	картофель отварной с маслом сливочным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молочный напиток	180	5,48	10,36	9,07	107,00	2,96
338	пшени и вода: сливки	100	0,40	0,80	44,00	44,00	10,00
	Итого	400	22,15	19,50	43,73	389,00	13,35
	Всего на день	1610,0	55,6	48,9	195,7	1553,9	69,3
	Соль йодированная	5,0					

Итого в день: 9051,50

45,543,3	58,57	221,8,20,0	1029,1710	
----------	-------	------------	-----------	--

Согласовано:
заведующий МДОУ



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

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества				Ценность	Витамины (мг)
		всего	Б	Ж	У	ккал	С
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 6

Сборник рецептов М.П. Мясникова и В.А. Туглыча 2011.
Сборник рецептов под редакцией МП Мясникова и В.А.

207	макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	
2	булгур с помидорами	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	405,00	8,92	13,38	85,54	463,30	0,78
338	пюре 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	суп овощной с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
258	маю дуковое	200	18,51	20,62	17,52	267,42	5,37
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	клуб вишневый	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	клуб вишневый	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	24,88	27,316	75,06	604,32	14,53

429	булочка вешенка	50	3,90	3,06	23,09	134,00	0,00
386	желе	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,86	9,02	25,70	213,75	0,87
	Итого	380	14,98	16,58	55,99	442,75	0,99
	Всего на день	1555	49,18	57,68	226,39	1554,37	26,30
	Соль йодированная	5,0					

Нормы по СанПиН 90%+5%

45,0-51,3	51-57	271,8-247,9	1550-1710	
-----------	-------	-------------	-----------	--

Составлено:
заведующий ИДОУ

Утверждено
директор ООО Питание
И.И. Морозов Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детского (школьного) учреждения воспитательная группа 3-7 лет

№ п/п по сбору	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминизация г
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 7

Сборник рецептов И.И. Морозова и В.А. Тученко 2011.
сборник рецептов под редакцией И.И. Морозова и В.А.

182	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,69	9,44	29,44	221,12	0,48
3	булгуровый суп	42	4,9	18,2	12,46	111,88	0,04
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	407	9,59	27,74	55,8	408,8	1,64
389	Сок апельсиновый, фрэнч-панке и молочные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

47	Каша овсяная с рисовыми хлопьями	50	0,52	2,00	3,20	13,60	1,44
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
268	Потешка витаминная, шницель	70	11,13	10,08	11,20	182,70	0,07
311	картофель в молоке	130	3,51	3,73	19,74	126,6	16,1
342	Каша из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	Каша гречневая	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	Каша пшеничная	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	21	23	89	549	25,5

224	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
322	Суп молочный сливочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
379	Каша гречневая с морковью	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
п.т.	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7	0,48
	Итого	382	20,61	34,57	65,34	532,95	1,22
	Всего на день	1559	51	85	220	1633	68
	Соль йодированная	5,0					

Итого по СМД (по 100% - 51)

45,813 51,47 2210,24 г.в 1030,1710

[illegible]

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

№ п/п по сбор.	Наименование блока	Полученные результаты			Эксперт. оценка	Выводы (пр.)
		Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вопросы и

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

381	судовых аппаратов на малой серии	180	5,40	7,35	26,17	215,10	0,48
1	гидроцикл с мотором	35	2,42	3,13	9,802	119	0
396	чай с сахаром	180	0,06	0,01	1,25	5,4	5,4
итого		395	7,88	10,49	45,672	388,1	5,88
2-ой Закуп							
338	Полки и ящики стальные	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
итого		100	0,4	0,4	9,8	44	10

134	роде из морозилки	50	0,77	3,98	5,31	45,5	1,15
86	Ша из смеси капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	пюре, тушеное в соусе	70	8,70	6,32	3,12	115,50	20,68
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	109,95	0,00
349	пюре из смеси свеклы/брюквы с вишневым С	180	0,08	0,08	28,80	119,52	0,65
702	карб. дыней	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
703	карб. тыквенный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
Итого		695	18,97	24,53	97,93	659,94	28,88

		Подписки условные					
385	Молоко кипяченое	380	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
143	Яйца из овощей	130	2,60	10,40	13,60	158,30	12,30
	премикс	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
702	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
	итого	360	10,85	22,16	52,87	404,90	15,3
	Всего на день	1550	38,10	57,58	210,37	1496,94	60,06
	Среднедневная	5,0					

Aluminum no Carbon 99.99+ .01%

40.9-51.3	51-57	2218-2479	1030-1790
-----------	-------	-----------	-----------

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Вос. блюда 3-7 лет	Питательные вещества			Энергет. ценность ккал	Витаминиз. (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 9

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

182	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	
2	Бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,41	18,74	102,06	0,48
	Итого	405	11,59	17,49	68,38	486,16	1,18
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

70	Овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,50	4,70	13,56	117,30	7,60
291	Люд из птицы	200	16,90	30,00	20,60	418,00	0,60
360	Кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
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	670	30,62	35,836	75,34	759,55	15,32

Подсчитано вручную

429	Булочка Восточная	50	3,90	3,06	23,09	139,00	0,00
377	Чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
366	Каша гречневая с овощами	150	8,10	6,00	36,80	234,40	0,50
	Итого	380	12,20	9,16	73,79	428,40	1,12
	Всего на день	1 555,00	54,91	62,49	227,61	1 716,51	57,62
	Соль йодированная	5,0					

Подана по Сан-Пин 90%+5%

45,8-51,3 51,57 221,8-247,9 1550-1710

Составлено
заведующий МЛДЮ



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

№ п/п, по сбор.	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 10
Сборник рецептов МЛД Мокильного и В.А. Тугельмана 2011.
Сборник рецептов под редакцией МЛД Мокильного и В.А.

120	Суп молочный с маком изд.	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
1	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	Желе с молоком	200	4,07	3,54	17,58	113,40	0,86
	Итого	420	11,53	12,36	45,162	333,92	0,86
338	Молоды и яблоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

52	Салат отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	Рисовый суп с грибами	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199	Пюре из гороха	100	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	Тертый рыбный в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,50	5,80
342	Каша из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	Желе рыбное	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	680	26,085	21,88	99,672	706,62	17,3

401	Салат с помидорами	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
386	Желе	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
209	Ябло варенье	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,12
	Итого	345	19,08	17,79	61,55	482,54	0,12
	Всего на день	1545,0	57,1	52,4	116,5	1567,1	28,3
	Соль йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	14740,0	504,12	546,41	2052,84	15818,07	454,91
	Средний суточный рацион	1474,8	50,41	54,64	205,28	1581,81	45,49

Итого по Сборнику №50

459,512	51,57	221,8	227,9	1150,1710	
---------	-------	-------	-------	-----------	--