



Согласовано:

Заведующий МДОУ _____



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

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:

Заведующий МДОУ _____

Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
И.Ю. Короткова

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	ккал	с	1-3 лет	1-3 лет
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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35							

День 1

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

Завтрак

рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112			0,1
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			0,3
	Итого	273	7,87	12,74	24,322	285			0,4
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

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3			1,05
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25			4,95
268	котлеты биточки, шинцели	50	7,92	11,27	6,61	161			0,05
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00			0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95			0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60			0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94			0,00
	Итого	530	21,865	18,64	78,66	573,74			6,725

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54			0,3
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120			0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174			0,397
	Всего на день	1133,0	32,0	34,0	149,3	1075,1			47,5
	Соль йодированная	3,0							
	Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120			

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

10-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		Витамины (мг)	
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет	ккал 1-3 лет	с 1-3 лет		
1	2								

День 3

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

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		
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,03		
	Итого	335,0	10,4	13,0	55,9	387,3	0,5		

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

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68		
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27		
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00		
360	кисель из повидла	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35		
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00		
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00		
	Итого	520	19,108	15,472	50,26	445,09	7,3		

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00		
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12		
	Итого	240	3,80	1,94	35,22	183,80	1,12		
	Всего на день	1195,0	33,8	30,4	151,5	1058,5	48,9		
	Соль йодированная	3,0							

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-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		Витамины (мг)	
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет	ккал 1-3 лет	с 1-3 лет		

День 4

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	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	372	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76		
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

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34		
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00		
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70		
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07		
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675		
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00		
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00		
	Итого	555	18,04	13,34	72,03	480,97	9,64		
Полдник									
401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00		
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3		
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	0,30		
	Всего на день	1267,0	33,1	43,8	171,6	1125,0	50,7		
	Соль йодированная	3,0							

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6

32,9-37,6

142,1-162,4

980-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ _____

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			Витамины (мг)		
			1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная ячневая	150	5,48	6,98	25,50	186,82	0,43
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	150	0,16	0,08	11,58	46,50	1,12
	Итого	335,0	8,1	10,2	46,9	352,3	1,6

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

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макаронные 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	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	545	16,39	14,77	78,75	518,6	10,915

Полдник

218	вареники ленивые с молоком ступенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	300	16,33	8,75	38,36	297,00	0,69
	Всего на день	1280,0	41,3	33,7	174,1	1210,3	53,2
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

[Подпись]

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

[Подпись] Кортоножко Е.Ю.

10-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		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 6

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

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
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	365,00	6,68	7,88	38,12	257,60	0,30
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

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	550	19,46	29,86	60,23	604,09	5,805

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0,00
	Всего на день	1225	33	45	150	1142	46
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

[Подпись]

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

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

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

День 7

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

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42		
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0		
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,03		
	Итого	340	9,51	14,53	57,817	387,25	0,45		

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

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85		
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27		
268	котлеты биточки, шинцели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05		
203	макароны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00			
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675		
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00		
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00		
	Итого	525	18	21	74	572	7,8		

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00		
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12		
	Итого	240	3,80	1,94	35,22	183,80	1,12		
	Всего на день	1205	32	38	177	1185	49		
	Соль йодированная	3,0							

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	ккал	с

День 8

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

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							
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

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	8,48
171	каша рассычатая гречневая	110	6,09	4,62	26,40	171,38	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	535	17,05	14,89	73,35	506,72	15,42

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174,00	0,397
	Всего на день	1230,0	26,3	26,8	165,0	1075,4	61,6
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------



Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоношко Е.Ю.

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Корголюк Е.Ю.

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	ккал	с	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 9

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

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
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	390	8,5	14,53	61,42	416,72	1,2

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

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	550	19,909	29,71	63,61	617,59	8,43

401	опарда с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	0,3

	Всего на день	1 280,00	33,09	48,42	174,55	1 288,90	49,93
--	----------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--------------

	Соль йодированная	3,0					
--	--------------------------	------------	--	--	--	--	--

Норма по СанПиН 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коротова Е.Ю.

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

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

День 10

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

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	150	0,17	0,08	11,60	45,80	0,93
	Итого	335	6,79	7,95	36,222	249,4	0,93
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

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
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	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	560	20,22	15,45	80,25	544,46	14,105

Полдник

429	булочка вешушка	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,90	5,87	39,64	227,55	0,00
	всего на день	1205,0	34,4	29,3	166,2	1063,8	55,0
	Соль йодированная	3,0					
	Всего за 10 дней	12 250,00	330,15	369,49	1 647,63	11 354,91	510,93
	Средний суточный рацион	1225	33,01	36,95	164,76	1135,49	51,09

Норма по СанПиН 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------