



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)			
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	С	
1	2 Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5										

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	130	8,085	10,78	14,4	19,2	1,58	2,04	168	224	0,1	0,2
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	307	372	13,045	15,74	32,61	37,41	27,54	28	353,88	409,88	0,44	0,54

2-ой завтрак

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

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
268	котлеты биточки, шницели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
311	картофель в молоке	110	130	2,57	3,042	2,74	3,237	14,48	17,108	92,84	109,72	0,85	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	550	670	17,849	22,367	18,372	22,607	72,08	82,95	537,55	635,32	6,895	8,75

Полдник

378	чай с молоком	180	200	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	130	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240	0,15	0,19
	Итого	310	330	5,49	5,7	6,48	6,62	59,81	61,4	300,75	321	0,15	0,19
	Всего на день	1267,0	1472,0	36,9	44,3	57,5	66,6	169,5	182,5	1234,6	1408,6	47,5	49,5
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+-5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано: заведующий МДОУ
 Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротконого Е. Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)		
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

Вариант 2

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

Завтрак

120	Суп молочный с маж изд	150	185	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	84,60	101,52	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	365	400	6,82	7,66	7,97	8,92	38,52	41,48	259,40	276,32	1,12	1,12
338	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0

2-ой завтрак

52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	185	1,50	1,74	5,12	5,70	8,16	9,70	84,60	97,30	5,88	7,05
294	котлеты рубленые из птицы	50	70	10,10	14,14	12,45	14,73	6,40	8,96	177,00	247,80	0,50	0,70
305	рис припущенный	110	150	2,64	3,60	6,60	9,00	26,18	35,70	146,63	199,95	0,00	0,00
331	соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	575	715	19,16	24,78	28,10	34,59	88,06	108,18	656,63	832,15	9,79	13,16

Обед

Полдник

327	соус молочный сладкий	20	30	0,04	0,06	0,09	0,14	0,27	0,40	2,03	3,04	0,07	0,10
224	запеканка из творога с морковью	100	130	11,66	15,16	20,71	26,93	23,78	30,91	234,00	304,20	0,30	0,42
386	кисломолочный продукт	150	180	2,80	4,20	2,50	3,75	3,90	5,85	50,00	75,00	0,00	0,00
	Итого	250,0	330,0	14,5	19,4	23,2	30,7	27,7	36,8	284,0	379,2	0,3	0,4
	Всего на день	1290,0	1545,0	40,8	52,2	59,7	74,6	164,1	196,2	1244,0	1531,7	21,2	24,7

Соль йодированная
 Норма по СанПиН 75%+- 5%

3,0

5,0

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



10-ти дневное меню для воспитанников дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	С

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	180	6,60	7,92	6,84	8,21	26,49	31,97	195,60	234,72	0,42	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	3,94	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	385,0	405,0	9,2	10,5	10,8	12,2	68,9	74,4	377,2	416,3	1,2	1,3
2-ой завтрак													
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

136	морковь припущенная	30	50	0,42	0,97	1,077	1,79	0,42	0,97	19,8	33	0,69	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	150	180	16,40	19,68	22,32	26,78	13,70	16,44	330,20	396,20	0,00	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	540	650	22,604	26,85	26,427	31,996	65,23	74,8	622,76	735,35	6,99	8,71

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	75	75	4,51	4,51	2,30	2,30	26,66	26,66	160,00	160,00	0,03	0,03
382	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	Итого	225	255	7,96	8,92	6,05	6,8	50,81	55,64	248,95	266,74	0,75	1,182
	Всего на день	1250,0	1410,0	40,2	46,8	43,3	51,0	195,0	214,9	1291,3	1460,8	48,9	51,2

Соль йодированная
Норма по СанПиН 15%+- 5%

3,0	5,0	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----	-----	-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



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 и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 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	200	5,40	7,20	8,06	10,75	24,10	32,13	203,60	254,40	0,42	0,48
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	372	422	10,36	12,16	26,27	28,96	50,06	58,09	389,48	440,28	0,76	0,82
338	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0

2-ой завтрак

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,65	1,50	2,50	2,40	4,00	25,20	42,00	1,08	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
143	рагу из овощей	110	130	1,73	2,60	6,93	10,40	9,00	13,50	105,53	158,30	8,20	12,30
240	фрикадельки рыбные	50	80	4,17	6,68	1,50	2,40	4,60	6,51	46,25	74,00	0,70	0,70
326	соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	575	705	14,88	15,78	15,73	21,64	64,13	77,52	448,80	573,67	16,07	22,08

Полдник

401	оладьи с повидлом	100	125	7,03	8,78	6,95	8,69	43,20	54,07	263,63	329,54	0,00	0,00
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	280	305	7,23	8,98	7,05	8,79	57,1	67,97	319,43	385,34	1,12	1,12
	Всего на день	1327,0	1532,0	29,9	37,3	49,5	59,8	181,1	213,4	1201,7	1443,3	27,9	34,0

3,0 **5,0**

Соль йодированная
 Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано:
 заведующий МДОУ «Центр развития творчества детей и юношества» Волжского района Нижегородской области
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б			Ж			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	У	У	У	С				
Вариант 5													
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г													
182	каша жидкая молочная пшеница	150	180	4,22	5,06	4,99	5,99	12,90	15,48	203,60	244,30	0,42	0,48
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
379	кофейный напиток с молоком	180	200	2,84	3,17	2,41	2,68	14,35	15,95	90,54	100,60	0,17	0,22
	Итого	365,0	415,0	9,5	10,7	10,5	11,8	37,1	41,2	413,1	463,9	0,6	0,7
2-ой завтрак													
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40
Обед													
70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
101	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
203	макароны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
297	фрикадельки куриные	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	3,37	4,71
332	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	565	695	17,625	22,315	13,75	17,641	84,33	100,626	538,37	658,55	11,545	15,287
Полдник													
218	вареники ленивые с молоком стуженым	120	120	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
385	молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	8,63	10,36	7,55	9,07	85,00	102,00	2,47	2,96
	Итого	270	300	20,84	21,75	17,37	19,1	32,41	33,93	328	345	2,86	3,35
	Всего на день	1300,0	1510,0	48,4	55,2	41,7	48,5	163,9	185,9	1321,9	1509,9	55,0	59,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										
Норма по СанПиН 75%-+- 5%		29,4-33,6	37,8-43,2	35,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440				



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g/l						Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)			
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Вариант 6																
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г																
207	макаронник	130	160	5,16	6,35	7,66	9,42	33,84	41,64	224	275,7					
2	Бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48			
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3			
	Итого	355,00	405,00	7,72	8,92	11,61	13,38	76,24	85,54	405,60	463,30	0,78	0,78			
2-ой Завтрак																
338	фрукты и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00			
	Итого	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00			
Обед																
52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75			
108	Суп картофельный с клецками	150	180	1,58	1,89	2,10	2,52	10,80	12,96	69,75	83,70	2,33	2,79			
258	мясо духовое	173	200	13,05	17,40	14,17	18,90	11,18	14,90	224,25	299,00	9,72	11,66			
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62			
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00			
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00			
	Итого	563	670	18,81	23,77	19,17	25,546	61,41	72,44	511,68	635,9	16,245	20,82			
Полдник																
430	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00			
378	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0			
	Итого	210	240	6,44	6,89	6,98	7,42	41,15	43,53	237,75	249,9	0	0			
	Всего на день	1228	1415	33,37	39,98	38,16	46,75	188,60	211,31	1199,03	1393,10	27,03	31,60			
	Соль йодированная	3,0	5,0													
Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440							



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		

Завтрак

Вариант 7
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2011г

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	185	3,64	4,49	7,65	9,44	23,865	29,44	179,3	221,12	0,42	0,48
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	377	407	8,74	9,59	25,95	27,74	50,225	55,8	366,98	408,8	1,58	1,64
2-ой завтрак													
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40
Обед													
47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,52	1,50	2,00	2,40	3,20	25,20	33,60	1,08	1,44
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180	1,50	1,74	5,12	5,70	8,16	9,70	84,60	97,30	5,88	7,05
268	котлеты биточки, шницели	50	70	7,95	11,13	7,20	10,08	8,00	11,20	130,50	182,70	0,05	0,07
311	картофель в молоке	110	130	2,57	3,51	2,73	3,73	14,48	19,74	107,12	126,6	11,8	16,1
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	550	670	16	21	18	23	74	89	539	649	19,5	25,5
Полдник													
327	соус молочный сладкий	20	30	0,04	0,06	0,09	0,14	0,27	0,40	2,03	3,04	0,07	0,10
224	запеканка из творога с морковью	100	130	9,72	12,60	17,30	22,49	19,82	25,76	248,75	323,38	0,60	0,78
386	кисломолочный продукт	150	180	2,80	4,20	2,50	3,75	3,90	5,85	50,00	75,00	0,00	0,00
	Итого	250	310	12,52	16,80	19,80	26,24	23,72	31,61	298,75	398,38	0,60	0,78
	Всего на день	1277	1487	38	48	63	77	158	186	1247	1499	62	68
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Картонжко Е.Ю./

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)				
		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет	
		Б	У	Ж	У	Б	У	Ж	У	Б	У	Ж	У	Б	У	Ж	У

Вариант 8

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

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

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	180	4,50	5,40	6,13	7,35	21,98	26,37	179,30	215,10	0,42	0,48
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	365	395	6,98	7,88	9,27	10,49	45,277	49,672	352,3	388,1	0,72	0,78

2-ой завтрак

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

Обед

136	морковь припущенная	30	50	0,42	0,97	1,077	1,79	0,42	0,97	19,8	33	0,69	1,15
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
261	печень тушенная в соусе	50	70	6,40	8,97	4,52	6,31	2,22	3,11	82,50	115,50	8,48	14,77
305	рис припущенный	110	150	2,64	3,60	6,60	9,00	26,18	35,70	146,63	199,95	0,00	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	555	695	15,02	19,44	16,90	22,33	78,62	95,58	517,64	647,44	15,06	22,97

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	75	4,32	4,32	1,76	1,76	41,67	41,67	201,00	201,00	0,03	0,03
385	Молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	8,63	10,36	7,55	9,07	85,00	102,00	2,47	2,96
	Итого	225	255	8,89	9,8	10,385	12,115	49,22	50,74	286	303	2,5	2,99
	Всего на день	1245	1445	31,29	37,52	36,95	45,33	182,92	205,79	1199,94	1382,54	28,28	36,74
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПин 75%+- 5%	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440				



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес Блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		С	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 10

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

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	180	6,60	7,92	6,84	8,21	26,49	31,97	195,60	234,72	0,42	0,48
1	бугерборд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	375	395	9,08	10,4	9,98	11,348	49,792	55,272	368,6	407,72	0,72	0,78

2-ой Завтрак

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

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
96	рассольник ленинградский	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	5,94
199	пюре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	30,35	170,00	221,00	0,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	100	6,61	8,26	6,44	8,05	9,41	11,76	122,00	152,50	4,70	5,80
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	560	680	21,165	26,085	17,054	21,88	83	99,672	576,28	706,62	13,175	17,3

Полдник

429	булочка веснушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
386	кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	0,12	0,12
	Итого	210	255	9,03	11,07	7,45	9,12	33,71	41,83	241,8	298,5	0,12	0,12
	Всего на День	1245	1430	39,675	47,955	34,884	42,748	176,302	206,574	1230,68	1456,84	24,015	28,2
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	12 684,00	14 676,00	379,04	456,32	471,60	567,94	1753,73	1992,57	12466,06	14560,18	395,04	440,55
	Средний суточный рацион	1268,4	1467,6	37,90	45,63	47,16	56,79	175,37	199,26	1246,61	1456,02	39,50	44,05

Норма по СанПин 75%+-5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------

Ведомость контроля за рационом питания
согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим питания:

4-х разовое

Возрастная категория

1-3 лет

Наименование группы продуктов	75%		Фактически выдано продуктов в нетто по дням										в среднем за 10 дней	отклонен от нормы в % (+/-)	
	нормы продукции в г (нетто) согласно приложению №12	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д				
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	0,00%
Хлеб пшеничный	45	69	71	60	67	71	60	69	60	60	60	60	60	60	43,78%
Мука пшеничная	18,75	3,1	3,1	69,9	41,2	15,5	39,65	2,7	68,1	64,5	46	35,375	88,67%	43,78%	
Крупы, бобовые	22,5	40,2	46	27,5	16	18	0	26	62,5	50	63	34,92	55,20%	88,67%	
Макарон изделия	6	0	13,5	6	0	36	40	0	0	0	0	9,55	59,17%	43,78%	
Картофель	90	150,1	32	79	74,8	40	182	142	24	108,7	67	89,955	-0,05%	59,17%	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томаты, порезанные, г.	135	47,2	121	137,5	156,7	52,6	92,9	113,9	95,1	77,4	79,1	97,33	-27,90%	97,33%	
Фрукты свежие	71,25	60	105,5	32,9	155,5	0	127,4	35,5	130	32,9	130	80,97	13,64%	80,97%	
Сухофрукты	6,75	0	15	0	0	15	0	0	15	0	2,1	4,71	-30,22%	4,71%	
Соки плодовые, напитки	75	100	0	100	0	100	0	100	0	100	0	50	-33,33%	50%	
Масло 1-й категории	37,5	50	0	65	0	0	55	50	0	22	0	24,2	-35,47%	24,2%	
Субпродукты	15	0	0	0	0	0	0	0	43	0	0	4,3	-71,33%	4,3%	
Птица (цыплята-бройлер порашеные-1кат)	15	15	37	15	0	52	15	0	0	35	0	16,9	12,67%	16,9%	
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо- или малосоленое	24	0	0	0	71	0	0	0	0	0	71	14,2	-40,83%	14,2%	
Молоко	156	115	190	114	390	55	153	240	121	105	105	210,403	-28,07%	210,403%	
кисломолочная продукция	292,5	0	155	0	0	0	155	0	0	155	0	155	-28,07%	155%	
Сметана	6,75	0	14	15	13	5	2	9	11	0	5	7,4	9,63%	7,4%	
Творог (5%-9% м.ж.)	22,5	0	56	0	70	0	56	0	0	0	0	18,2	-19,11%	18,2%	
Сыр	3	7,5	0	0	7,5	0	0	7,5	0	0	0	2,25	-25,00%	2,25%	
Масло сливочное	13,5	13,2	14,4	13,4	10,1	13	15	11,1	19,4	9,2	17,9	13,67	1,26%	13,67%	
Масло растительное	6,75	9	10,7	8,5	15,6	7	11,5	9,6	7,1	9,6	12	10,06	49,04%	10,06%	
Жиры, шп.	0,75	1,6	0,1	0,125	0,145	0,15	0,358	0,1	0,05	1,078	0,03	0,3735	-50,20%	0,3735%	
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков. В случае использования пищевой продукции промышленного производства, содержащая в своем составе сахар, выдана должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	18,75	35,2	43,43	34,1	38,37	32,87	43	41,08	32,9	31,75	30	36,27	93,44%	36,27%	
Чай	0,375	1	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5	1	0,5	0	0,65	73,33%	0,65%	
Какао- порошок	0,375	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0,3	-20,00%	0,3%	
Кофейный напиток	0,75	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0,4	-46,67%	0,4%	
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	1,9	1	0	0,1	0	0	1,9	1	0,59	96,67%	0,59%	
Крахмал	1,5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	1,5	0,00%	1,5%	
Соль пищевая поваренная	2,25	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,18	-92,00%	0,18%	
Специи	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%	0%	



Ведомость контроля за рационом питания
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

4-х разовое

3-7 лет

Возрастная категория

Режим питания:

Наименование группы продуктов	75%	фактически выдано продуктов в нетто по дням										в среднем за 10 суток	отклонен ия от нормы в сутки (%) (+/-)		
		1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д				
Хлеб ржаной	37,5	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-20,00%
Хлеб пшеничный	60	72	72,6	60	71	71,2	60	72	60	72	60	60	60	60	9,80%
Мука пшеничная	21,75	3,3	3,1	71,7	51,22	15,5	39,65	2,9	69,7	64,5	46	36,757	43,473	34,80%	69,00%
Крупы, бобовые	32,25	42,6	57,8	33,6	20	21,6	0	32,8	77	70	79,33	43,473	12,12	34,67%	0
Макарон изделия	9	0	16,2	9	0	43	53	0	0	0	0	104,797	104,797	-0,19%	0
Картофель	105	178,5	38,4	93	88,8	48,2	213,7	168,4	28,8	123,2	67	134,044	134,044	-18,76%	0
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	165	72,04	163,4	183,1	211,4	77,7	124,7	159,7	129,6	111,5	107,3	134,044	134,044	-18,76%	0
Фрукты свежие	75	66	105,5	36,5	166,5	0	131	41,5	130	36,5	136	84,95	84,95	13,27%	-16,85%
Сухфрукты	8,25	0	22	0	22	0	0	0	22	0	2,6	6,86	6,86	-16,85%	0
Соки плодовые, напитки	75	100	0	100	0	100	0	100	0	100	0	50	50	-33,33%	0
Мясо 1-й категории	41,25	70	0	79	0	0	62,85	70	0	25	0	30,685	30,685	-25,61%	0
Субпродукты	18,75	0	0	0	0	0	0	0	60,2	0	0	6,02	6,02	-67,89%	0
Липца (цыпленок-бройлер порционные - 1 кат)	18	15	50	15	0	60	15	0	0	55	0	21	21	16,67%	0
Рыба(филе), в т.ч. Филе слабо-или малосоленое	27,75	0	0	0	94,7	0	0	0	0	0	0	9,47	9,47	-65,87%	0
Молоко	337,5	191	135	232	146,5	409,4	55	184	294	146	126	247,49	247,49	-26,67%	0
кисломолочная продукция	0	188	0	0	0	0	188	0	0	0	180	180	180	-0,24%	0
Сметана	8,25	0	15,2	17	14,5	5	2	10,2	13,4	0	5	8,23	8,23	-0,24%	0
Творог (5%-9% м.л.ж)	30	0	72	0	70	0	72	0	0	0	0	21,4	21,4	-28,67%	0
Сыр	4,5	7,5	0	0	7,5	0	7,5	0	0	0	0	2,25	2,25	-50,00%	0
Масло сливочное	15,75	13,6	14,7	14,9	13,1	16	15	12,5	22,5	11,9	19,5	15,37	15,37	-2,41%	0
Масло растительное	8,25	10	14	9,6	19,5	9,2	14	12,5	8	12,8	13	12,26	12,26	48,61%	0
Яйцо, шт.	0,75	2,1	0,13	0,14	0,216	0,15	0,408	0,13	0,05	1,08	0,038	0,444125	0,444125	-40,78%	0
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков. В случае использования вытекшей сахара, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	22,5	37,5	51,2	36,8	42,62	36,17	45,2	48	37,7	34,2	33,8	40,319	40,319	79,20%	0
Кондитерское изделие	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00%	0
Чай	0,45	1	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,65	0,65	44,44%	0
Какао- порошок	0,45	0	0	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,36	0,36	-20,00%	0
Кофейный напиток	0,9	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0,4	0,4	-55,56%	0
Ледожки сладкопекарные	0,375	0	0	1,9	1	0	0,1	0	0	1,9	1,2	0,61	0,61	62,67%	0
Качквал	2,25	0	0	6	0	0	6	0	0	6	0	1,8	1,8	-20,00%	0
Соль пищевая поваренная	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	-97,33%	0
Щецины	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

