



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витаминны (мг)
			б	ж	у	ккал		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5						

Вариант 1

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

210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
3	бутерброд 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	0,3
	Итого	372	15,74	37,41	28	409,88	0,54

389	соли 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	0,4	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 биточки, шинцели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
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	22,367	22,607	82,95	635,32	8,75

378	чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,19
	Итого	330	5,7	6,62	61,4	321	0,19
	Всего на день	1472,0	44,3	66,6	182,5	1408,6	49,5
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанГин 75%+- 5%	378-43,2	42-48	182,7-208,8	1280-1440
--------------------------	----------	-------	-------------	-----------



Утверждено
Директор ООО Питание
Московский С.С.

03.02.28

для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

Вариант 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тютельяна 2011,
сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.
Тютельяна – 2012.

Тутельяна, - 2017г

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамин (мг) с
			б	ж	у	3-7 лет		
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. Могильного и В.А. Тутельныя 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельныя, - 2017г								
120	Суп молочный с мяк. 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	
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	Фрукты и ягоды свежие	2-ой Заправк						
Итого		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
82	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
294	котлеты рубленные на птице	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
331	соус 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
Подсумки							

327	СЮС Молоочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
224	Заправка на твора с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
386	кисломолочный продукт	180	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00
	Итого	330,0	19,4	30,7	36,8	379,2	0,4
	Всего на день	1545,0	52,2	74,6	196,2	1531,7	24,7
Соль йодированная							
Норма по СанПин 75%+-5%							
5,0							
		378-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440		



Согласовано:

заведующий МДОУ

08.04.2012

Утверждено

Директор ООО Питание

Московкин С.С.

08.04.12

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/ 3-7 лет			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			б	ж	у		

Вариант 3

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

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
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	405,0	10,5	12,2	74,4	416,3	1,3

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

136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20	0,00
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	650	26,85	30,96	74,8	735,35	8,71

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
382	какао с молоком	180	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	Итого	255	8,92	6,8	55,64	266,74	1,182
	Всего на день	1410,0	46,8	50,0	214,9	1460,8	51,2

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+-5%

5,0

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------



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

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

Вариант 4

Сборник рецептов М.Г. Морозова и В.А. Тугельна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

182	каша жидкая молочная овсяная	200	7,20	10,75	32,13	254,40	0,48
3	бублики 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		422	12,16	28,96	58,09	440,28	0,82

338	Плоды 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

2-ой Завтрак

47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,65	2,50	4,00	42,00	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
143	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30	12,30
240	фрикадельки рыбные	80	6,68	2,40	6,51	74,00	0,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
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		705	15,78	21,64	77,52	573,67	22,08

Полдник

401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
Итого		305	8,98	8,79	67,97	385,34	1,12
Всего на день		1532,0	37,3	59,8	213,4	1443,3	34,0

Соль йодированная	5,0	37,8-43,2	42,48	182,7-208,8	7260-1440		
Норма по СанПин 75%+-5%							



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/г				Энергет. ценность ккал	Витамины (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	3-7 лет

Вариант 5

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

182	каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	бублики с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	415,0	10,7	11,8	41,2	463,9	0,7

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

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	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	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
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	695	22,315	17,641	100,626	658,55	15,287

Полдник

218	вареники ленивые с молоком стуженым	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	300	21,75	19,1	33,93	345	3,35
	Всего на день	1510,0	55,2	48,5	185,9	1509,9	59,3

Соль йодированная	5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440		
Норма по СанПиН 75%+-5%							



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

Сопоставлено:
завершающий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
Московских С.С.

03.08.25

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	2	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витаминный (мг) с
				б	ж	у			
1			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 7

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

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
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		407	9,59	27,74	55,8	408,8	1,64

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

47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2,00	3,20	33,60	1,44
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
268	котлеты биточки, шинцели	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	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
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	21	23	89	649	25,5

Полдник

224	запеканка из творога с морковью	130	12,60	22,49	25,76	323,38	0,78
386	кисломолочный продукт	180	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00
Итого		310	16,80	26,24	31,61	398,38	0,78
Всего на день		1487	48	77	186	1499	68

Соль йодированная

5,0	37,8-43,2	42,48	182,7-208,8	1260-1440
-----	-----------	-------	-------------	-----------



Согласовано:
заведующий МДОУ

08.04.15

Утверждено
Директор ООО Питание
Московкин С.С.

08.04.15

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г				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 8

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

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	0,48
1	бублик 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	395	7,88	10,49	49,672	388,1	0,78
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

2-ой Завтрак

136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
88	Шу из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень печеная в соусе	70	8,97	6,32	3,11	115,50	14,77
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	19,44	21,34	95,58	647,44	22,97

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	255	9,8	12,115	50,74	303	2,99
	Всего на день	1445	37,52	44,34	205,79	1382,54	36,74

1350-1530

Соль йодированная	5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	
Норма по СанПин 75%+-5%						



Директор ООО Питание
/Московский С.С.

03.02.25

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



Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тютельяна 2011,

сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.

2,08	
------	--

389	соки овощные, фруктовые и ягодные
-----	-----------------------------------

40	
----	--

	15,32
--	-------

209	яйцо вареное
-----	--------------

--	--

Норма по СанПин 75%+-5%

--	--

03.08.2025

Утверждено
Директор ООО Питание
Московский С.С.

05.06.25

Вариант 10

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
1	бutterброд 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	395	10,4	11,348	55,272	407,72	0,78
2-ой Заправк							
338	п/лоды и п/лоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

[illegible]

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------