



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

(10,5 часов)

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Питание
Москвитин С.С.

№ 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			
1	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5												

Вариант 1

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

Завтрак

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

210	омлет натуральный	85	130	8,085	10,78	14,4	19,2	1,58	2,04	168	224	0,1	0,2
3	бугерброд 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
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 биточны, шинцели	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	комлот 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
03.04.15

Утверждено
Директор ООО Питание
М.А. Московских С.С.
03.04.15

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

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

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

Завтрак

№ 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									
Вариант 2																									
120	Суп молочный с мак 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	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	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0												
Обед																									
52	Свежая 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												
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	98,0-112,0	128,0-144,0



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 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	

Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тугельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.Тугельяна, - 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	2,5	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
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(ленвые)	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 7554-59

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

Ирина Викторовна

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



Утверждено
 Директор ООО Плитане
 Московкина С.С.

С.С. Москвина

№ реч. 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	

Вариант 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 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	булгур 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	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	100,0	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	Ци 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	11,88	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
	Соль йодированная	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

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



Директор ООО Питание
Московский С.С.

№ реч. 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	

Вариант 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	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
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

2-ой Завтрак

№	наименование	Обед		Полдник						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	

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	макаронь отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10	0,37	0,47
297	фрикадельки куринные	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 ванилином 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
218	вареники ленивые с молоком стученным	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
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 Детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность		Витаминны (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	

Вариант 6
Сборник рецептов М.Г. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, -2017г

Завтрак

207	Макаронник	130	160	5,16	6,35	7,66	9,42	33,84	41,64	224	275,7	0,48	0,48
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
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

2-ой завтрак

№	название	вес		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность		Витаминны (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	

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 луковое	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	25,56	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
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 детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

Согласовано:
 заведующий МДОУ
02.01.15

Утверждено
 Директор ООО Питание
 Московский С.С.
02.01.15

Вариант 7

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

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)						
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж			У					
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	9,99	25,95	27,74	50,225	55,8	366,98	408,8	1,58	1,64
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	капустяк 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, шинцели	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

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



Утверждено
Директор ООО Литание
Московкин С.С.

№ рецеп. 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	кал	ккал	1-3 лет

Вариант 8

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

Завтрак

рецептур под редакцией М.Г.Могильного и В.А.Тугельяна, - 2011г	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	бutterброд 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
	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

2-ой завтрак

	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	клуб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
	701	клуб 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

Обед

	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				



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



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Московкин С.С.

№ рец. по сбор. 1
 2
 Наименование блюда
 вес блюда
 1-3 лет 3-7 лет
 Пищевые вещества/g/г
 Б Ж У
 1-3 лет 3-7 лет 1-3 лет 3-7 лет 1-3 лет 3-7 лет
 Энергет. ценность ккал
 1-3 лет 3-7 лет
 Витамины (мг)
 С
 1-3 лет 3-7 лет

Рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	165	180	5,94	6,45	10,58	11,14	19,02	20,74	235,12	256,50	0,42	0,48
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
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	390	405	8,64	9,15	14,62	15,18	61,82	63,54	418,52	439,9	2,02	2,08
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

70	овощи по сезону	30	50	0,33	0,55	0,03	0,05	0,48	0,8	4,8	8	3,3	5,5
104	сул картофельный с мясными фрикадельками	150	180	7,90	9,50	3,92	4,70	11,30	13,56	106,08	127,30	6,33	7,60
291	плов из птицы	150	200	12,60	16,80	22,50	30,00	15,45	20,60	313,50	418,00	0,45	0,60
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	670	24,589	30,62	27,53	35,836	64,16	75,34	613,89	759,55	11,43	15,32

209	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,03	0,03
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
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	225	255	6,73	7,18	4,47	4,91	38,59	40,97	220,75	232,9	0,03	0,03
	Всего на день	1 255,00	1 430,00	40,46	47,45	46,62	55,93	174,67	189,95	1 295,56	1 474,75	53,48	57,43
	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				

Вариан 9
 Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник
 Завтрак



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



Согласовано:
заведующий МДОУ
02.02.2011

Утверждено
Директор ООО Литание
Московкин С.С.
02.02.2011

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал						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	с				
1	2																	
Вариант 10																		
Сборник рецептов М.Л. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник																		
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 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					
1	булгур 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	плоды 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					

№	наименование	Обед		Полдник		Ужин		Итого		Энергет. ценность		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	1-3 лет	3-7 лет	с	с
52	свекая 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 веснучка	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	12684,00	14676,00	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	29,9-37,6	42-48	142,1-182,4	182,7-208,8	980-1120	1280-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------