

Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждениях возрастной группы 1-3 лет, с 10,5 часов пребывания

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г

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

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: МКОУ
заведующий МДОУ
ОШ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Артюшенко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 1-3 года	Витамины (мг) 1-3 года
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					
Неделя 1/ день 1							
завтрак							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-1о/2022н	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,04	0,14
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	340	12,11	17,11	42,56	372,59	4,04
2й- завтрак							
389/2017м	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
обед							
54-2а/54-3а/2022н;							
70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
ТТК77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,50	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	19,2	16,709	74,22	531,69	6,03
полдник							
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
192/62017м	биточки или котлеты манные с повидлом 60/20	80	2,02	3,24	25,3	138,44	0,12
	Итого	230	3,35	4,16	35,78	193,96	0,12
	Всего на день	1200	35,2	38,0	162,7	1140,6	50,2
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 2							
завтрак							
54-19н/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3нн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,80
	Итого	365	6,82	6,53	32,73	259,03	2,24
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	2,28	7,21	89,76	0,50
203/2017м	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	19,01	11,90	80,05	503,18	9,73
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	60	11,85	4,26	16,68	152,46	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,80	2,58	3,97	41,50	0,10
54-21нн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	12,6	6,8	28,4	225,7	1,9
	Всего на день	1248	38,8	25,7	151,0	1034,9	23,9
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 3							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	375	8,9	10,0	55,2	346,0	1,9
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0
обед							
54-13а/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	1,95	14,17	83,25	4,95
289/2017м	рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,22	163,05	0,00
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	21,24	9,15	63,92	420,76	9,42
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	230	8,54	5,61	52,23	293,57	0,59
	Всего на день	1255	39,2	24,7	181,4	1102,8	51,9
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



【例 6】

for the time being.



Мартенсбург Е.Ю.

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

Норма по СанПин 75%+- 5%



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 5							
завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	19,00	130,70	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	365	8,0	8,5	41,4	316,3	0,4
2й-завтрак							
389/2017м	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
обед							
54-2а/2022н;	овощи по сезону в нарезке (огурец)						
70/2017м		30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
101/2017м		150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
297/2017м		50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07
203/2017м		110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	14,63	17,82	76,221	523,52	8,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	4,55	3,99	55,16	274,92	1,05
	Всего на день	1245	27,7	30,3	182,9	1157,16	49,63
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1385	

Согласовано:

заведующий МДОУ

«Детский сад № 10

ОШ»

г. Воронеж

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-5 года

неделя 2 / день 6

завтрак

54-19к/2022н

суп молочный с макаронными изделиями

155

4,12

3,40

13,39

100,75

0,64

2/2017м

бутерброд с повидлом 30/5/10

45

1,96

3,16

20,88

119,8

0,48

54-21гн/2022н

какао с молоком

150

3,5

2,7

9,5

76,3

0,56

Итого

350

9,58

9,26

43,77

296,85

1,68

2й-завтрак

389/2017м

соки овощные, фруктовые и ягодные

100

0,50

0,00

10,10

42,40

40,00

Итого

100

0,50

0,00

10,10

42,40

40,00

обед

47/2022н

капуста квашенная с растительным маслом

30

0,51

1,50

2,53

25,68

0,90

54-6/2022н

суп картофельный с клецками

150

2,89

2,74

11,27

81,42

2,33

54-9м/2022н

жаркое по домашнему

150

13,93

18,40

13,82

276,60

4,47

54-13жн/2022н

напиток из шиповника

180

0,45

0,18

13,68

54,77

1,62

702/2010м

хлеб ржаной

20

1,12

0,22

10,88

49,98

0,00

701/2010м

хлеб пшеничный

20

1,57

0,20

9,67

46,76

0,00

Итого

550

20,47

23,24

61,85

535,21

9,32

полдник

430/2017м

булочка "Российская"

60

4,22

4,81

29,22

177,00

0,00

54-3гн/2022н

чай с лимоном и сахаром

150

0,23

0,00

7,95

32,73

1,60

Итого

210

4,45

4,81

37,17

209,73

1,60

Всего на день

1210

35,00

37,31

152,89

1084,19

52,60

Соль йодированная

5

Норма по СанПин 75%+- 5%

30,45-32,55

34,07-36,42

147,17-157,33

1015-1395



Согласовано:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоложко Е.Ю.

г. Воронеж

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-5 года

неделя 2 / день 6

завтрак

54-19к/2022н

суп молочный с макаронными изделиями

155

4,12

3,40

13,39

100,75

0,64

2/2017м

бутерброд с повидлом 30/5/10

45

1,96

3,16

20,88

119,8

0,48

54-21гн/2022н

какао с молоком

150

3,5

2,7

9,5

76,3

0,56

Итого

350

9,58

9,26

43,77

296,85

1,68

2й-завтрак

389/2017м

соки овощные, фруктовые и ягодные

100

0,50

0,00

10,10

42,40

40,00

Итого

100

0,50

0,00

10,10

42,40

40,00

обед

47/2022н

капуста квашенная с растительным маслом

30

0,51

1,50

2,53

25,68

0,90

54-6/2022н

суп картофельный с клецками

150

2,89

2,74

11,27

81,42

2,33

54-9м/2022н

жаркое по домашнему

150

13,93

18,40

13,82

276,60

4,47

54-13жн/2022н

напиток из шиповника

180

0,45

0,18

13,68

54,77

1,62

702/2010м

хлеб ржаной

20

1,12

0,22

10,88

49,98

0,00

701/2010м

хлеб пшеничный

20

1,57

0,20

9,67

46,76

0,00

Итого

550

20,47

23,24

61,85

535,21

9,32

полдник

430/2017м

булочка "Российская"

60

4,22

4,81

29,22

177,00

0,00

54-3гн/2022н

чай с лимоном и сахаром

150

0,23

0,00

7,95

32,73

1,60

Итого

210

4,45

4,81

37,17

209,73

1,60

Всего на день

1210

35,00

37,31

</



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. ценности	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	5,88	6,91	29,62	204	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	402	10,46	12,69	53,41	369,5	2,11
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТТК77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
54-6г/2022н	рис отварной	120	3,00	3,80	29,20	162,80	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	543	14	18	78	526	9,4
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	250	16,55	8,26	33,99	276,50	1,90
	Всего на день	1295	41	39	175	1219	23
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал/1-3 года	С.Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 /день 8							
завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	18,92	130,37	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	365	8,02	8,53	41,30	315,99	0,40
2й- завтрак							
389/2017м	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
обед							
54-2з/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
261/2017м	печень тушенная в соусе	50	6,62	6,73	1,57	84,07	14,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,50	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	19,30	14,97	74,03	506,26	21,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	8,75	7,74	53,38	318,2	0,22
	Всего на день	1225	36,57	31,24	178,81	1182,85	61,80
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



Согласовано:
заведующий ИДОУ

И.И. Мясникова



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Мортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 9							
завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88	2,48
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,31	4,54	10,44	99,88	6,33
54-12м/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53	0,60
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	18,22	13,319	62,98	441,12	9,6
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	5,19	2,91	50,51	248,99	1,05
	Всего на день	1255	31,15	25,39	172,21	1 040,99	23,13
	Соль йодированная	5					
Норма по СанГин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



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 ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2м/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	9,39	9,92	44,11	345,23	1,44
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
203/2017м	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	610	14,52	14,56	86,13	475,35	46,02
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным 60/20	80	9,04	5,58	17,40	155,58	0,32
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	13,39	9,33	23,40	230,58	0,51
	Итого	1305	37,70	34,21	163,44	1098,16	57,97
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	12483	353,54	318,71	1682,30	11129,50	416,60
	Средний суточный рацион	1248,3	35,35	31,87	168,23	1112,95	41,66
Норма по СанПин 75%+- 5%							
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 1-3 лет по проекту СанПин 2020			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	
Распределение ЭЦ			42	47	203	1400	75%
			выполнено в %				79,50