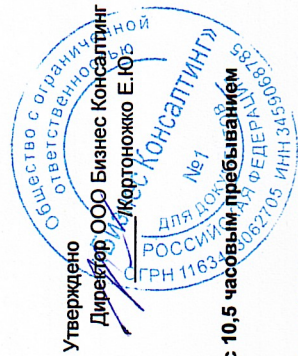


дата утверждения: 31.01.2025
продолжительность: 31.01.25 - 31.12.25

Согласовано:
заведующий МДОУ

С.А. Куртманов М.Р.



Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. 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 макронутриентов.

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

дата утверждения: 31.04.25
 период действия: 31.01.25 - 31.12.25

Согласовано: _____
 заведующий МДОУ _____
 Кухтмазов И.Д.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 (Кортоножко Е.Ю.)

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

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

Неделя 1/ день 1

завтрак										
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46			32,41		4,75
54-10/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2			150,8		0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97			150,32		0,04
54-2н/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	410	16,21	21,54	47,44			448,46		6,01
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/54-3з/2022н; 70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91			10,3		1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90			106,74		5,12
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шинцели мясные	70	9,23	11,72	11,93			190,12		0,07
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20			210,26		0,00
54-5нн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24			38,28		0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47			76,85		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67			46,76		0,00
	Итого	660	24,76	22,543	92,32			679,31		7,75
полдник										
54-4н/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58			66,62		0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом	100	2,53	4,05	31,62			173,05		0,15
	Итого	280	4,13	5,15	44,2			239,67		0,15
	Всего на день	1450	45,6	49,2	194,1			1409,8		53,9
	Норма по Сант Ин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27			1305-1395		

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25-31.12.25

Одобрено
 Ответственность
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротко Е.Ю.

Согласовано:
 заведующий МДОУ
 Кинтисаев М.Д.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 1 / день 2							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69	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)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленные из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	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	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	25,16	15,20	99,10	634,30	13,16
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
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,6	8,3	35,6	282,9	1,9
	Всего на день	1475	50,6	35,6	189,5	1283,9	27,3
Соль йодированная							
	Норма по СанПин 75%+- 5%	5					
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

дата действия: 31.01.2025
 период утверждения: 31.01.25 - 31.12.25



Согласовано:
 заведующий МДОУ
 Киртисаева И.Р.
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонюк Е.Ю.

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

№ рецеп.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 1 / день 3

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64			0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16			0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08			1,02
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9			2,0

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

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00			4,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90			5,94
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,86	195,66			0,00
54-13жн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77			1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85			0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76			0,00
	Итого	640	26,08	11,6	76,52	511,94			12,31

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	180	4,2	3,24	11,4	90,36			0,68
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63			0,71
	Всего на день	1400	45,9	29,2	201,6	1248,9			55,0
	Соль йодированная	5							

Норма по СанПин 75%+- 5%

	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--	-------------	-----------	---------------	-----------

договора утверждение: 31.01.2025
применяется: 31.01.25-31.12.25

Согласовано:
заведующий МДОУ
Коротко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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

неделя 1 / день 4

завтрак

54-22н/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	булгур с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12
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

47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельки рыбные	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	соус молочный натуральный	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	рис отварной	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-6г/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	15,74	15,50	89,01	557,65	11,99

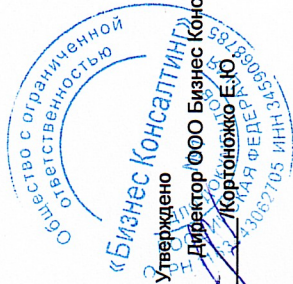
полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1405	36,2	38,1	182,7	1220,0	24,3
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--	-------------	-----------	---------------	-----------

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25-31.12.25



Согласовано:
 заведующий МДОУ
 Кинтиашев Н.Р.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	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
неделя 1 / день 5							
завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	410	9,6	13,9	54,7	382,6	0,5
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;							
70/2017м	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05
	Всего на день	1460	36,0	38,7	217,7	1362,96	52,75
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25-31.12.25

Согласовано: 
 Кухтин Алексей Н.П.

«Бизнес Контракт»
 ООО
 ОГРН 1163443080055
 для документарного подтверждения
 ответственности
 Коротко Е.Ю.

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		Витамины (мг)	
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	кал	3-7 лет	с	3-7 лет
1	2									
неделя 2 / день 6										
завтрак										
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64			
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48			
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68			
	Итого	410	11,32	10,85	50,67	344,41	1,80			
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	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80			
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79			
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37			
54-13кн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62			
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00			
	Итого	640	25,06	28,59	74,16	650,80	11,58			
полдник										
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00			
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60			
	Итого	240	4,50	4,81	38,76	216,28	1,60			
	Всего на день	1390	41,38	44,25	173,69	1253,89	54,98			
	Соль йодированная	5								
Норма по СанПин 75%+- 5%										
		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395					

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25-31.12.25

Согласовано:
 заведующий МДОУ 
 К. М. Герасимова



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

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

неделя 2 / день 7

завтрак

54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	7,05	8,3	35,58	244,8	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	12,46	15,18	62,09	434,4	2,12

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)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шинцели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5жн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	665	17	23	89	626	12,7

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
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,58	8,26	35,55	282,86	1,90
	Всего на день	1455	46	46	197	1390	27
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

дата утверждения: 31.01.2025
период действия: 31.01.25-31.12.25



Согласовано:
заведующий МДОУ

Климова мед Н.Д.



«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

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

неделя 2 /день 8

завтрак										
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48			
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0			
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0			
	Итого	410	9,64	13,86	54,73	382,58	0,48			
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 нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8			
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12			
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68			
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00			
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65			
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00			
	Итого	660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25			
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	1400	43,74	40,16	208,98	1381,47	69,95			
	Соль йодированная	5								
Норма по СанПин 75%+- 5%										
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395				

дата утверждения: 31.01.2025
период действия: 31.01.25-31.12.25



Согласовано: *[Signature]*
заведующий МДОУ *[Signature]*
Киритина мед. н.д.
Утверждено: *[Signature]*
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с		
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
1	2	неделя 2 / день 9							
завтрак									
54-22н/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48		
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48		
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60		
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56		
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/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75		
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89	7,60		
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60		
54-13жн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62		
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00		
	Итого	660	23,68	17,093	77,16	553,42	11,57		
полдник									
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03		
54-2пн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02		
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35	1,05		
	Всего на день	1430	37,97	30,24	194,27	1 197,37	55,18		
	Соль йодированная	5							
Норма по СанПин 75%+- 5%									
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395			

Дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.2025 - 31.12.2025

Согласовано:
 заведующий МДОУ: *Кутымаев А.Р.*

«Бизнес Консалтинг»
 №1
 для документа
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 11634443082705 ИНН 5405087108
 Ответственность
 утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	с			
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 2 / день 10									
завтрак									
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48		
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0		
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02		
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50		
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									
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75		
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94		
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70		
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00		
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81		
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00		
	Итого	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20		
полдник									
218/2017м	вареники ленивые с молоком стученным 80/20	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39		
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19		
	Итого	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58		
	Итого	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28		
	Соль йодированная	5							
	Всего за 10 дней	14295	430,33	395,28	1944,48	13070,50	444,35		
	Средний суточный рацион	1429,5	43,03	39,53	194,45	1307,05	44,43		
Норма по СанПиН 75%+- 5%									
		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма			
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020									
		54	60	261	1800	70-75%			
Распределение ЭП									
		выполнено в %					72,61		