

дата утверждения: 31.01.2025г.

период действия: 31.01.2025-31.12.2025



Согласовано:
заведующий МДОУ

Виталия мев Н.Р.

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 лет, с 10,5 часовым пребыванием

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - 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., Тугельян 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 2.3.72.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3.72.4.3590-20 Приложение №11

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

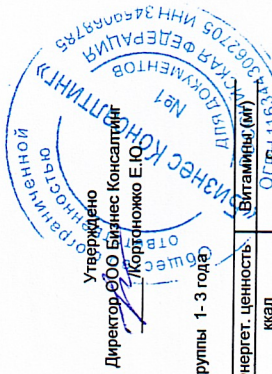
В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

дата утверждения: 31.01.2025
период действия: 31.01.2025-31.12.2025



Согласовано:
заведующий МДОУ

Киритина м.в.в. н.р.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортеножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/			Энергет. ценность			Витамины (мг)		
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	Б	Ж	У	ккал	1-3 года	1-3 года	Омега-3	Омега-6	1-3 года
1	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
	54-1а/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
	54-2н/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		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	
	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26	
	ТТК77-3/2022	котлеты биточки, шинцели 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
	54-5н/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

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25 - 31.12.25

Согласовано:
 заведующий МДОУ

Кисельникова И.Р.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

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		Витамины (мг) 1-3-го года
			1-3 года			ккал	1-3 года	
			Б	Ж	У			
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	
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60	
	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 рубленные 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	
54-1нн/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	0,60	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		

года утверждение: 31.01.2025
период действия 31.01.25-31.12.25

Согласовано:
заведующий МДОУ

Кутымачев М.Р.



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/g			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 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/2022г	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							
54-13з/2022г	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-7с/2022г	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
54-13жн/2022г	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/2022г	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
--------------------------	--	-------------	-------------	---------------	-----------

дата утверждения: 31.01.2025
период действия: 31.01.25-31.12.25



Согласовано:
заведующий МДОУ
Киндигалиев Н.Д.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Корголюк Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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

завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,54	25,71	0,90
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
240/20217м	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	48,58	2,98
326/2017м	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-6г/2022н	рис отварной	120	3,00	3,80	29,20	162,80	0,00
54-5жн/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	563	12,30	12,61	74,27	459,57	9,85

ПОЛДНИК						
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00
	Всего на день	1245	31,0	33,0	161,6	1068,9
	Соль йодированная	5				

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25 - 31.12.25



Согласовано:
 заведующий МДОУ
 [Подпись]

Утверждено:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 [Подпись]
 Коротюшко Е.Ю.

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

неделя 1 / день 5

завтрак													
54-28к/2022г	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	19,00	130,70	0,40						
1/2017г	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0						
54-4гн/2022г	чай с молоком	180	1,1	12,58	66,62	0							
	Итого	365	8,0	8,5	41,4	316,3	0,4						
2й-завтрак													
389/2017г	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/2022г;	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68						
70/2017г	суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88						
101/2017г	фрикадельки из кур	50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07						
297/2017г	макаронные отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00						
203/2017г	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01						
330/2017г	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54						
54-1хн/2022г	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00						
702/2010г	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00						
701/2010г	Итого	550	14,63	17,82	76,221	523,52	8,18						

полдник													
406/2017г	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03						
54-21гн/2022г	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	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25-31.12.25

Согласовано:
 заведующий МДОУ
 Кутымаев Н.Р.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
 Корголюк Е.Ю.
 «Бизнес-Консалтинг»
 ООО с ограниченной
 ответственностью
 ИНН 3459068785
 ОГРН 116344302705
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
 ДИДКОВЕНСКОЕ

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)
			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 6

завтрак							
54-19м/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	155	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
2/2017м	булерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21н/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/2022м	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,82	276,60	4,47
54-13н/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
54-3н/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
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

догов. № 31.01.2025
 период 31.01.25 - 31.12.25

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

«Бизнес Консалтинг»
 ООО с ограниченной ответственностью
 ИНН 3450068785
 ОГРН 116343967705
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
 ДЛД ДАККОМЕНТОВ

Согласовано:
 заведующий МДОУ

Коротко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с	с		
1	2	1-3 года	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	
54-3лн/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 закусовые (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	
ТН77-3/2022	котлеты биточки, шинцели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8			0,05	
54-6л/2022н	рис отварной	120	3,00	3,80	29,20	162,80			0,00	
54-5жн/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	
54-21лн/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				

дата утверждения: 31.01.2025
период утверждения: 31.01.25 - 31.12.25



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
заведующий МДОУ
Киркина И.В.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	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 2 / день 8							
завтрак							
54-28н/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
54-4н/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							
54-2н/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
54-1н/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			147,17-157,33	
			34,07-36,42			1015-1395	

дата утверждения: 31.01.2025
 период действия: 31.01.25 - 31.12.25

Согласовано:
 заведующий МДОУ
 [подпись]
 [подпись]

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротко Е.Ю.
 [подпись]

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		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	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 9									
завтрак									
54-22н/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	
54-3н/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									
54-23/54-3н/2022н	овощи по сезону в 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	
54-12н/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53		0,60	
54-13н/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	
54-21н/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 СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395			

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Утверждено _____
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____ Коргоножко Е.Ю.

неделя 2 / день 10

№ 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							
189/2017m	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	189,15	0,42
1/2017m	булгурброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2m/2022n	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							
338/2017m	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
389/2017m	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
54-3с/2022n	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
239/54-3сс/2022n	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
203/2017m	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
54-5m/2022n	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010m	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010m	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							
218/2017m	вареники ленивые с молоком сушеным 60/20	80	9,04	5,58	17,40	155,58	0,32
386/2017m	кисломолоочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	13,39	9,33	23,40	230,58	0,51
	Соль йодированная	1305	37,70	34,21	163,44	1098,16	57,97
	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%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 1-3 лет по проекту СанПин 2020							
			42	47	203	1400	75%
Распределение ЭЦ							
							79,50