

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Будиминское д/с № 1*

Григорьев В. М.



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



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

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Согласовано: *Директор ООО Бизнес Консалтинг*
Заведующий МДОУ *Духовного 9/с №1*
Ивановского М.А.
Утверждено: *Кортоножко Е.Ю.*
Директор ООО Бизнес Консалтинг

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35						

День 1

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
1	бутерброд 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	273	7,87	12,74	24,322	285	0,4
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

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	530	21,865	18,64	78,66	573,74	6,725

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174	0,397
	Всего на день	1133,0	32,0	34,0	149,3	1075,1	47,5
	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПин 75%+-5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Тутельяна М.А.*
09.04.2017

Утверждено:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю./

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	вс блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность	
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 2

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

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	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	365	6,82	7,97	38,52	259,40	1,12
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

Обед

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	555	17,58	25,79	78,48	591,29	7,45

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на день	1230,0	31,3	40,7	168,3	1130,8	48,6
	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПин 75%+-5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Тутельяна М.П.*

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



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

№ рецептур по сбору	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценност		Витамины (мг)	
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет	ккал	с	1-3 лет	1-3 лет
1	2								

День 3

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42		
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0		
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,03		
	Итого	335,0	10,4	13,0	55,9	387,3	0,5		

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		

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68		
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27		
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00		
360	кисель из повидла	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35		
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00		
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00		
	Итого	520	19,108	15,472	50,26	445,09	7,3		

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00		
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12		
	Итого	240	3,80	1,94	35,22	183,80	1,12		
	Всего на день	1195,0	33,8	30,4	151,5	1058,5	48,9		
	Соль йодированная	3,0							

Норма по СанПин 75%+- 5%

		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120		
--	--	-----------	-----------	-------------	----------	--	--

Согласовано:

Заседующий МКОУ

Тутуакина Е.А. 09.01.2015

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

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

№ рецептур по сбору	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/				энерг. ценность		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	1-3 лет	ккал	с	
2									

День 4

Сборник рецептур М.Н.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

рецептур под редакцией М.Н.Могильного и В.А.Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42	
3	бутерброд 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	372	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76	

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	

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34	
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20	
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70	
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00	
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00	
	Итого	555	13,84	15,50	77,44	505,97	17,84	

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00	
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3	
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	0,30	
	Всего на день	1267,0	28,9	46,0	177,0	1150,0	58,9	
	Соль йодированная	3,0						

Норма по СанПин 75% от 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Думинатского д/с №1*
Григорьевская М.А.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рецепта	Наименование блюда	всё блюда			Пищевые вещества/г/			энерг. ценное/Витамины (мг)		
		1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет
1	2									

День 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	150	0,16	0,08	11,58	46,50	1,12
	Итого	335,0	6,8	8,2	34,3	369,1	1,5
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

Обед

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макаронные отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	545	16,39	14,77	78,75	518,6	10,915

Полдник

218	вареники ленивые с молоком стуженным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	300	16,33	8,75	38,36	297,00	0,69
	Всего на день	1280,0	40,0	31,7	161,5	1227,1	53,1
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Пучинского д/с № 1*
Труфанова М.А.
09.04.2015

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/100 г			энерг. ценност/ккал		Витамины (мг)
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет	ккал 1-3 лет	с 1-3 лет	

День 6

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

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00	
1	бутерброд 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	365,00	6,68	7,88	38,12	257,60	0,30	
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	

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68	
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33	
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45	
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00	
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00	
	Итого	550	19,46	29,86	60,23	604,09	5,805	

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00	
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0	
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0,00	
	Всего на день	1225	33	45	150	1142	46	
	Соль йодированная	3,0						

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Гимназия детского с/с №1*
Родина Наталья М.И.
09.01.2015г

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рецептур по сбору	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность		
			Б	Ж	У	ккал	с	с
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 7

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

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42	
1	булгур с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0	
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,03	
	Итого	340	9,51	14,53	57,817	387,25	0,45	

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	

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85	
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27	
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05	
203	макаронные отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00		
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00	
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00	
	Итого	525	18	21	74	572	7,8	

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00	
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12	
	Итого	240	3,80	1,94	35,22	183,80	1,12	
	Всего на день	1205	32	38	177	1185	49	
	Соль йодированная	3,0						

Норма по СанПиН 75%+-5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Суфьянженского 8/с ж.п.*
Григорьевой М.А.
09.01.2025

Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

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

№ рецептурного сборника	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценность/ккал		
			Б	Ж	У	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 8

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

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	365	6,98	9,27	45,277	352,3	5,82
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

Обед

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
261	печень тушеная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50	8,48
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	535	15,85	17,00	75,71	530,34	23,62

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174,00	0,397
	Всего на день	1230,0	25,1	28,9	167,3	1099,0	69,8
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПиН 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Щербаковского д/с № 8*
Коротожко Е.Ю.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротожко Е.Ю.

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценное		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 9

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
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	390	8,5	14,53	61,42	416,72	1,2
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

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	550	19,909	29,71	63,61	617,59	8,43
401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	0,3
	Всего на день	1 280,00	33,09	48,42	174,55	1 288,90	49,93
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПиН 75%+- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120