

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.

Утверждено: _____
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротюжко Е.Ю.
 Утверждено: _____
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротюжко Е.Ю.

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

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

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 блюд	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. ценнос.		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.Ю.

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	Пищевые вещества/г			энерг. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

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 *Пупышевского д/с №1*
Григорьевская

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	1-3 лет	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 *Гуманитарного д/с №1*
Родинакова М.А.
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/ккал		
			Б	Ж	У	1-3 лет	1-3 лет	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	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	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		
			Б	Ж	У	ккал	Витамины	(мг)
2			1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	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 *Щербаковской 9/с.п.г*
Короножко Е.Ю.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Короножко 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/			энергет. 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

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Будайженского Д/с К. 8*

Гаврилова М.А.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/ Короткожко Е.Ю.



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

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов 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 рецептов 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:

Заведующий МДОУ *Труновского д/с № 1*
Труновского д/с № 1
09.01.2025

Утверждено:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротюшко Е. Ю.

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет			
		2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5			

День 1

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

№ рецептур	Наименование блюд	3-7 лет			
		2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5
	Итого	273	7,87	12,74	24,322
2-ой Завтрак					
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1
					42,40
					42,4
					40,00
					40,0

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
199	пюре из гороха	130	10,74	5,40	27,59	200,90	0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	650	27,31	27,37	94,442	684,39	8,57

Полдник

376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	250	1,736	2,641	37,75	180	0,427
	Всего на день	1273,0	37,4	42,8	166,6	1191,8	49,4
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+-5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:

Заведующий ЦДОУ *Дерманенко А/с К.А.*
Ведущий бухгалтер М.А.
09.01.2008г

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ п/п	Наименование блюда	3-7 лет			
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2				

День 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутьяна
 2011, сборник рецептов под редакцией МП

120	суп молочный с мак изд	150	4,70	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бургерборд 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	7,32	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

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
88	ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	130	3,12	7,80	30,94	173,29	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	22,60	35,13	95,23	731,63	8,81

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	240	6,89	7,42	43,53	249,9	0
	Всего на день	1380,0	37,3	50,5	187,4	1283,3	49,9
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПиН 75%+-5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Пуровского муниципального района*
М.А. Мухоморова

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рецептурного блюда	Наименование блюд				
	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
2					

День 3

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

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	булгур с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,03
	Итого	365,0	11,3	13,8	60,8	405,0	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	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	13,05	11,55	9,45	198	0,00
360	кисель из повидла	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	600	19,935	20,526	58,48	482,22	9,54

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	Итого	260	3,82	1,95	37,32	190,00	1,12
	Всего на день	1325,0	35,6	36,2	166,7	1119,7	51,1
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Бурматинского д/с № 1*
Григорьев В.А.
09.03.2025

Утверждено:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	3-7 лет			3-7 лет		
		2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1							

День 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна
 2011, сборник рецептов под редакцией МП

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	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
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	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	635	14,38	21,66	86,97	552,30	20,93

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	260	4,19	4,18	40,92	218,19	0,33
	Всего на день	1367,0	29,4	52,1	188,1	1202,4	62,0
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Муниципального детского сада № 1*
г. Калачинского района
09.01.2015г.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



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

по сбор.	1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 5

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

182	каша жидкая молочная пшеница	150	4,22	4,99	12,90	203,00	0,42
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	365,0	6,8	8,2	36,6	377,8	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	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макаронные отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	21,08	23,971	98,136	648,78	13,537

Полдник

218	вареники ленивые с молоком стуженным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	320	16,34	8,75	39,86	303,00	0,72
	Всего на день	1460,0	44,8	40,9	184,7	1372,0	55,8
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Перематинского д/с № 1*
Труфанова Е.А.
Каменкова М.А.
65 01 2025

Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет			3-7 лет		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2						

День 6

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного

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	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	385	6,69	7,89	39,62	263,60	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	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	630	19,945	34,706	68,63	637,38	7,66

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	Итого	260	7,18	7,71	45,12	258,00	0,00
	Всего на день	1375	34	50	163	1201	48
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 75%+- 5%

37,8-43,2 42-48 182,7-208,8 1260-1440

Согласовано:

Утверждено:

Заведующий МДОУ *Будильяжского д/с №1*
Медведева Наталья М.В.
09.08.2025г.

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	3-7 лет			
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
2					

День 7

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
2011, сборник рецептов под редакцией МП

2-ой Завтрак						
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,2
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
382	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74
	Итого	370	10,47	15,28	62,647	404,94
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94
	Итого	655	23	32	93	710

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	16,00	62,00
	Итого	260	3,82	1,95	37,32	190,00
	Всего на день	1385	38	49	203	1348
	Соль йодированная	5,0				

Норма по СанПиН 75%+- 5%

37,8-43,2 42-48 182,7-208,8 1260-1440

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Буденновского д/с №1*
Павлов М.П.
09.01.2025г.

Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет				3-7 лет			
		1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 8

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

2-ой 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	45,282	352,3	5,82		
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		

101	икра кабачковая	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05		
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40		
261	печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50	14,77		
171	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,78	7,95	33,99	230,45	9,69		
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65		
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00		
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00		
	Итого	655	19,81	25,87	91,26	641,67	32,56		

Подлник

376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33		
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097		
	Итого	250	1,74	2,64	37,75	180,00	0,427		
	Всего на день	1370,0	29,0	37,8	184,4	1216,4	78,8		
	Соль йодированная	5,0							

Норма по СанПин 75%+-5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

Труфаненко Г.С. №1
Борисов М.А.
19.04.2025

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2					

День 9

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного

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	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	410	8,51	14,54	62,92	422,72	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

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	630	20,485	34,526	72,68	653,58	10,81
401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	260	4,19	4,18	40,92	218,19	0,33
	Всего на день	1 400,00	33,68	53,25	186,62	1 336,89	52,34
	Соль йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ *Трудовой молодежи № 1*
Генеральный директор
19.03.2025

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

День 10

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
2011, сборник рецептов под редакцией МП

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	55,00	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,522	258,6	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

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	680	23,2	24,32	93,222	640,85	16,2

Полдник

429	булочка веснушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
378	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	Итого	275	8,81	7,52	50,53	289,50	0,00
	всего на день	1420,0	39,3	39,8	192,4	1231,4	57,3
	Соль йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	13 755,00	359,01	452,60	1 823,18	12 502,84	557,00
	Средний суточный рацион	1375,5	35,90	45,26	182,32	1250,28	55,70

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------