



Согласовано: *М.А. Срединна*  
*М.А. Срединна*  
 Утверждено: *М.А. Срединна*  
 Директор ООО Питание  
 №1 Документ  
 \* ИНН 3460019000  
 \* ОГРН 1213400000000

10 ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			Витамины (мг)		
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	ккал	1-3 лет	3-7 лет	С
1	2	0,35	0,5									
	<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b>											

**Вариант 1**  
**Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г**

**Завтрак**

210	омлет натуральный	85	130	8,085	10,78	14,4	19,2	1,58	2,04	168	224	0,1	0,2
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>307</b>	<b>372</b>	<b>13,045</b>	<b>15,74</b>	<b>32,61</b>	<b>37,41</b>	<b>27,54</b>	<b>28</b>	<b>353,88</b>	<b>409,88</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

**2-ой Завтрак**

**Обед**

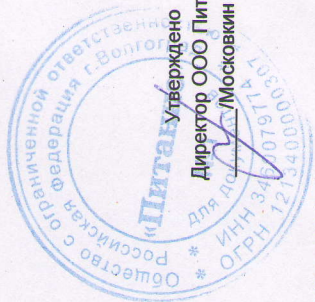
70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
268	котлеты биточки, шинцели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
311	картофель в молоке	110	130	2,57	3,042	2,74	3,237	14,48	17,108	92,84	109,72	0,85	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>670</b>	<b>17,849</b>	<b>22,367</b>	<b>18,372</b>	<b>22,607</b>	<b>72,08</b>	<b>82,95</b>	<b>537,55</b>	<b>635,32</b>	<b>6,895</b>	<b>8,75</b>

**Полдник**

378	чай с молоком	180	200	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	130	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240	0,15	0,19
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>330</b>	<b>5,49</b>	<b>5,7</b>	<b>6,48</b>	<b>6,62</b>	<b>59,81</b>	<b>61,4</b>	<b>300,75</b>	<b>321</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1267,0</b>	<b>1472,0</b>	<b>36,9</b>	<b>44,3</b>	<b>57,5</b>	<b>66,6</b>	<b>169,5</b>	<b>182,5</b>	<b>1234,6</b>	<b>1408,6</b>	<b>47,5</b>	<b>49,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------

Норма по СанПин 75%+- 5%



Согласовано: *Средняя школа № 103*  
 Директор ООО Питание  
 В.А. Тутельяна  
 09.09.2017

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 В.А. Тутельяна  
 09.09.2017

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

Вариант 2

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

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

Завтрак

120	Суп молочный с мак изд	150	185	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	84,60	101,52	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	365	400	6,82	7,66	7,97	8,92	38,52	41,48	259,40	276,32	1,12	1,12
338	Фрукты и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0

2-ой завтрак

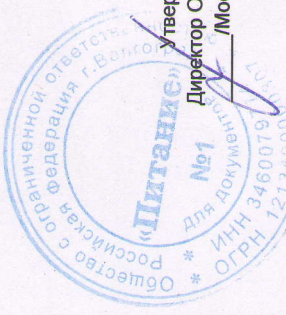
52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	185	1,50	1,74	5,12	5,70	8,16	9,70	84,60	97,30	5,88	7,05
294	котлеты рубленые из птицы	50	70	10,10	14,14	12,45	14,73	6,40	8,96	177,00	247,80	0,50	0,70
305	рис припущенный	110	150	2,64	3,60	6,60	9,00	26,18	35,70	146,63	199,95	0,00	0,00
331	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	575	715	19,16	24,78	28,10	34,59	88,06	108,18	656,63	832,15	9,79	13,16

Обед

327	Соус молочный сладкий	20	30	0,04	0,06	0,09	0,14	0,27	0,40	2,03	3,04	0,07	0,10
224	запеканка из творога с морковью	100	130	11,66	15,16	20,71	26,93	23,78	30,91	234,00	304,20	0,30	0,42
386	кисломолочный продукт	150	180	2,80	4,20	2,50	3,75	3,90	5,85	50,00	75,00	0,00	0,00
	Итого	250,0	330,0	14,5	19,4	23,2	30,7	27,7	36,8	284,0	379,2	0,3	0,4
	Всего на день	1290,0	1545,0	40,8	52,2	59,7	74,6	164,1	196,2	1244,0	1531,7	21,2	24,7

Полдник

	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПиН 75%- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

Согласовано:  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

**Завтрак**

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

**Вариант 3**

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	180	6,60	7,92	6,84	8,21	26,49	31,97	195,60	234,72	0,42	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>385,0</b>	<b>405,0</b>	<b>9,2</b>	<b>10,5</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>68,9</b>	<b>74,4</b>	<b>377,2</b>	<b>416,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

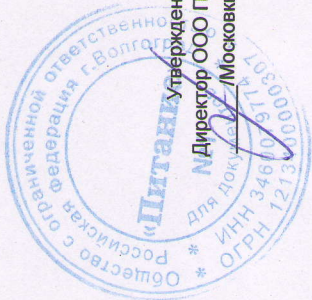
**2-ой завтрак**

136	морковь припущенная	30	50	0,42	0,97	1,077	1,79	0,42	0,97	19,8	33	0,69	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	150	180	16,40	19,68	22,32	26,78	13,70	16,44	330,20	396,20	0,00	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>650</b>	<b>22,604</b>	<b>26,85</b>	<b>26,427</b>	<b>31,996</b>	<b>65,23</b>	<b>74,8</b>	<b>622,76</b>	<b>735,35</b>	<b>6,99</b>	<b>8,71</b>

**Полдник**

406	пирожок с картофелем и луком	75	75	4,51	4,51	2,30	2,30	26,66	26,66	160,00	160,00	0,03	0,03
382	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>255</b>	<b>7,96</b>	<b>8,92</b>	<b>6,05</b>	<b>6,8</b>	<b>50,81</b>	<b>55,64</b>	<b>248,95</b>	<b>266,74</b>	<b>0,75</b>	<b>1,182</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1250,0</b>	<b>1410,0</b>	<b>40,2</b>	<b>46,8</b>	<b>43,3</b>	<b>51,0</b>	<b>195,0</b>	<b>214,9</b>	<b>1291,3</b>	<b>1460,8</b>	<b>48,9</b>	<b>51,2</b>

	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	Норма по СанПин 75%-й- 5%	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440				



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Для документа № 177/2017  
 Москошкин С.С.

Согласовано:  
*Средняя школа №34*



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

**Завтрак**

Вариант 4  
 Сборник рецептур М.П Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,40	7,20	8,06	10,75	24,10	32,13	203,60	254,40	0,42	0,48
3	бургерод с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	372	422	10,36	12,16	26,27	28,96	50,06	58,09	389,48	440,28	0,76	0,82
338	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0

**2-ой завтрак**

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,65	1,50	2,50	2,40	4,00	25,20	42,00	1,08	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
143	рагу из овощей	110	130	1,73	2,60	6,93	10,40	9,00	13,50	105,53	158,30	8,20	12,30
240	фрикадельки рыбные	50	80	4,17	6,68	1,50	2,40	4,60	6,51	46,25	74,00	0,70	0,70
326	соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	575	705	11,88	15,78	15,73	21,64	64,13	77,52	448,80	573,67	16,07	22,08

**Полдник**

401	оладьи с повидлом	100	125	7,03	8,78	6,95	8,69	43,20	54,07	263,63	329,54	0,00	0,00
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	280	305	7,23	8,98	7,05	8,79	57,1	67,97	319,43	385,34	1,12	1,12
	Всего на день	1327,0	1532,0	29,9	37,3	49,5	59,8	181,1	213,4	1201,7	1443,3	27,9	34,0

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

3,0

5,0

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 \* ИИНТ 3460079 \*  
 \* ИИНТ 121340010 \*

Согласовано:  
 директор МБОУ «Средняя школа №3»  
 директор МБОУ «Средняя школа №3»  
 03.08.2017

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

**Завтрак**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
<b>Вариант 5</b>													
<b>Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г</b>													
182	каша жидкая молочная пшеница	150	180	4,22	5,06	4,99	5,99	12,90	15,48	203,60	244,30	0,42	0,48
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
379	кофейный напиток с молоком	180	200	2,84	3,17	2,41	2,68	14,35	15,95	90,54	100,60	0,17	0,22
	<b>Итого</b>	<b>365,0</b>	<b>415,0</b>	<b>9,5</b>	<b>10,7</b>	<b>10,5</b>	<b>11,8</b>	<b>37,1</b>	<b>41,2</b>	<b>413,1</b>	<b>463,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>

**2-ой завтрак**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

**Обед**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
101	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
203	макаронные отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
297	фрикадельки куриные	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	3,37	4,71
332	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>695</b>	<b>17,625</b>	<b>22,315</b>	<b>13,75</b>	<b>17,641</b>	<b>84,33</b>	<b>100,626</b>	<b>538,37</b>	<b>658,55</b>	<b>11,545</b>	<b>15,287</b>

**Полдник**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
218	вареники ленивые с молоком ступенным	120	120	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
385	молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	8,63	10,36	7,55	9,07	85,00	102,00	2,47	2,96
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>300</b>	<b>20,84</b>	<b>21,75</b>	<b>17,37</b>	<b>19,1</b>	<b>32,41</b>	<b>33,93</b>	<b>328</b>	<b>345</b>	<b>2,86</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300,0</b>	<b>1510,0</b>	<b>48,4</b>	<b>55,2</b>	<b>41,7</b>	<b>48,5</b>	<b>163,9</b>	<b>185,9</b>	<b>1321,9</b>	<b>1509,9</b>	<b>55,0</b>	<b>59,3</b>

**Соль йодированная**  
 Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

Согласовано  
 Му. Средняя школа 1031



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		ккал		С	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
<b>Вариант 6</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г</b>													
207	макаронник	130	160	5,16	6,35	7,66	9,42	33,84	41,64	224	275,7		
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48	
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	13,5	15	54	60	0,3	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>355,00</b>	<b>405,00</b>	<b>7,72</b>	<b>8,92</b>	<b>11,61</b>	<b>13,38</b>	<b>76,24</b>	<b>85,54</b>	<b>405,60</b>	<b>463,30</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
338	плоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>													
52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
108	суп картофельный с клецками	150	180	1,58	1,89	2,10	2,52	10,80	12,96	69,75	83,70	2,33	2,79
258	мясо духовое	173	200	13,05	17,40	14,17	18,90	11,18	14,90	224,25	299,00	9,72	11,66
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>563</b>	<b>670</b>	<b>18,81</b>	<b>23,77</b>	<b>19,17</b>	<b>25,546</b>	<b>61,41</b>	<b>72,44</b>	<b>511,68</b>	<b>635,9</b>	<b>16,245</b>	<b>20,82</b>
<b>Полдник</b>													
430	булочка "российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
378	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>240</b>	<b>6,44</b>	<b>6,89</b>	<b>6,98</b>	<b>7,42</b>	<b>41,15</b>	<b>43,53</b>	<b>237,75</b>	<b>249,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1228</b>	<b>1415</b>	<b>33,37</b>	<b>39,98</b>	<b>38,16</b>	<b>46,75</b>	<b>188,60</b>	<b>211,31</b>	<b>1199,03</b>	<b>1393,10</b>	<b>27,03</b>	<b>31,60</b>
<b>Соль йодированная</b>		<b>3,0</b>											
Норма по СанПин 75%+- 5%		<b>5,0</b>											
				29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



Согласовано: *Ирина Сергеевна Шкорова* 15.03.11  
 Утверждено: *Ирина Сергеевна Шкорова* 15.03.11  
 Директор ООО Питание для детей /Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

**Завтрак**

Вариант 7  
 Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	185	3,64	4,49	7,65	9,44	23,865	29,44	179,3	221,12	0,42	0,48
3	булерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	377	407	8,74	9,59	25,95	27,74	50,225	55,8	366,98	408,8	1,58	1,64

**2-ой завтрак**

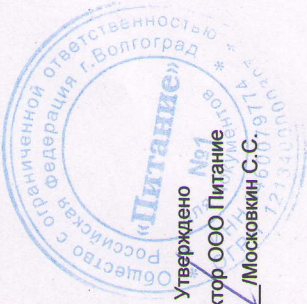
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40

**Обед**

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,52	1,50	2,00	2,40	3,20	25,20	33,60	1,08	1,44
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180	1,74	1,74	5,12	5,70	8,16	9,70	84,60	97,30	5,88	7,05
268	котлеты биточки, шницели	50	70	7,95	11,13	7,20	10,08	8,00	11,20	130,50	182,70	0,05	0,07
311	картофель в молоке	110	130	2,57	3,51	2,73	3,73	14,48	19,74	107,12	126,6	11,8	16,1
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	550	670	16	21	18	23	74	89	539	649	19,5	25,5

**Полдник**

327	соус молочный сладкий	20	30	0,04	0,06	0,09	0,14	0,27	0,40	2,03	3,04	0,07	0,10
224	запеканка из творога с морковью	100	130	9,72	12,60	17,30	22,49	19,82	25,76	248,75	323,38	0,60	0,78
386	кисломолочный продукт	150	180	2,80	4,20	2,50	3,75	3,90	5,85	50,00	75,00	0,00	0,00
	Итого	250	310	12,52	16,80	19,80	26,24	23,72	31,61	298,75	398,38	0,60	0,78
	Всего на день	1277	1487	38	48	63	77	158	186	1247	1499	62	68
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПин 75%+-5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московский С.С.

Согласовано: *Средняя школа №3*  
*Средняя школа №3*  
03.04.2017

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

Вариант 8

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	В	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	С	С
<b>Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.Тутельяна, - 2017г</b>													
181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	180	4,50	5,40	6,13	7,35	21,98	26,37	179,30	215,10	0,42	0,48
1	бугерборд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>395</b>	<b>6,98</b>	<b>7,88</b>	<b>9,27</b>	<b>10,49</b>	<b>45,277</b>	<b>49,672</b>	<b>352,3</b>	<b>388,1</b>	<b>0,72</b>	<b>0,78</b>

2-ой завтрак

338	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Обед

136	морковь припущенная	30	50	0,42	0,97	1,077	1,79	0,42	0,97	19,8	33	0,69	1,15
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
261	печень тушенная в соусе	50	70	6,40	8,97	4,52	6,31	2,22	3,11	82,50	115,50	8,48	14,77
305	рис припущенный	110	150	2,64	3,60	6,60	9,00	26,18	35,70	146,63	199,95	0,00	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>695</b>	<b>15,02</b>	<b>19,44</b>	<b>16,90</b>	<b>22,33</b>	<b>78,62</b>	<b>95,58</b>	<b>517,64</b>	<b>647,44</b>	<b>15,06</b>	<b>22,97</b>

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	75	4,32	4,32	1,76	1,76	41,67	41,67	201,00	201,00	0,03	0,03
385	Молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	8,63	10,36	7,55	9,07	85,00	102,00	2,47	2,96
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>255</b>	<b>8,89</b>	<b>9,8</b>	<b>10,385</b>	<b>12,115</b>	<b>49,22</b>	<b>50,74</b>	<b>286</b>	<b>303</b>	<b>2,5</b>	<b>2,99</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1245</b>	<b>1445</b>	<b>31,29</b>	<b>37,52</b>	<b>36,95</b>	<b>45,33</b>	<b>182,92</b>	<b>205,79</b>	<b>1199,94</b>	<b>1382,54</b>	<b>28,28</b>	<b>36,74</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		





Утверждено

Директор ООО Питание

Московкин С.С.

Согласовано: *Средняя школа №34*

*Средняя школа №34*

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

Варман 9

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник

Завтрак

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

182	каша жидкая молочная овсяная	165	180	5,94	6,45	10,58	11,14	19,02	20,74	235,12	256,50	0,42	0,48
2	булгурод с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
377	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	Итого	390	405	8,64	9,15	14,62	15,18	61,82	63,54	418,52	439,9	2,02	2,08

2-ой завтрак

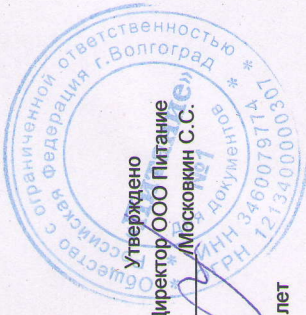
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,33	0,55	0,03	0,05	0,48	0,8	4,8	8	3,3	5,5
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	7,90	9,50	3,92	4,70	11,30	13,56	106,08	127,30	6,33	7,60
291	плов из птицы	150	200	12,60	16,80	22,50	30,00	15,45	20,60	313,50	418,00	0,45	0,60
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	540	670	24,589	30,62	27,53	35,836	64,16	75,34	613,89	759,55	11,43	15,32

Полдник

209	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
406	пирожок с картофелем и луком	75	75	4,51	4,51	2,30	2,30	26,66	26,66	160,00	160,00	0,03	0,03
378	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	Итого	225	255	6,73	7,18	4,47	4,91	38,59	40,97	220,75	232,9	0,03	0,03
	Всего на день	1 255,00	1 430,00	40,46	47,45	46,62	55,93	174,67	189,95	1 295,56	1 474,75	53,48	57,43
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	960-1120	1260-1440			



Согласовано: *Средняя школа №34*  
*Музыкальная школа №1*  
*Музыкальная школа №2*  
*Музыкальная школа №3*  
*Музыкальная школа №4*  
*Музыкальная школа №5*  
*Музыкальная школа №6*  
*Музыкальная школа №7*  
*Музыкальная школа №8*  
*Музыкальная школа №9*  
*Музыкальная школа №10*

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

**Завтрак**

**Вариант 10**

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2011, сборник

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тудельяна, - 2017г

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	180	6,60	7,92	8,21	26,49	31,97	195,60	234,72	0,42	0,48
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>395</b>	<b>9,08</b>	<b>10,4</b>	<b>9,98</b>	<b>49,792</b>	<b>55,272</b>	<b>368,6</b>	<b>407,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,78</b>

**2-ой завтрак**

338	фрукты и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Обед**

52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
96	рассольник ленинградский	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	64,35	77,22	4,95	5,94
199	пюре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	170,00	221,00	0,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	100	6,61	8,26	6,44	8,05	9,41	122,00	152,50	4,70	5,80
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>21,165</b>	<b>26,085</b>	<b>17,054</b>	<b>83</b>	<b>99,672</b>	<b>576,28</b>	<b>706,62</b>	<b>13,175</b>	<b>17,3</b>

**Полдник**

429	булочка веснушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	166,80	208,50	0,00	0,00
386	кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	75,00	90,00	0,12	0,12
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>255</b>	<b>9,03</b>	<b>11,07</b>	<b>7,45</b>	<b>9,12</b>	<b>33,71</b>	<b>241,8</b>	<b>298,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1245</b>	<b>1430</b>	<b>39,675</b>	<b>47,955</b>	<b>34,884</b>	<b>42,748</b>	<b>206,574</b>	<b>1230,68</b>	<b>1456,84</b>	<b>24,015</b>	<b>28,2</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>									
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12 684,00</b>	<b>14 676,00</b>	<b>379,04</b>	<b>456,32</b>	<b>471,60</b>	<b>567,94</b>	<b>1992,57</b>	<b>12 466,06</b>	<b>14 560,18</b>	<b>395,04</b>	<b>440,55</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1268,4</b>	<b>1467,6</b>	<b>37,90</b>	<b>45,63</b>	<b>47,16</b>	<b>56,79</b>	<b>199,26</b>	<b>1 246,61</b>	<b>1 456,02</b>	<b>39,50</b>	<b>44,05</b>

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440

Норма по СанПин 75%+- 5%