

Согласовано  
заведующий МДОУ



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.



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

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

#### Вариант 1

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

210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	372	15,74	37,41	28	409,88	0,54

#### 2-ой Завтрак

389	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

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	22,367	22,607	82,95	635,32	8,75

#### Полдник

378	чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
192	биточки или котлеты мясные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,19
	Итого	330	5,7	6,62	61,4	321	0,19
	Всего на день	1472,0	44,3	66,6	182,5	1408,6	49,5

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

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



Согласовано  
заведующий МДОУ

Получено  
Труникова Е.Н.



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
<b>Вариант 2</b>							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г							
120	суп молочный с мак изд	185	5,04	5,69	17,78	101,52	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	400	7,66	8,92	41,48	276,32	1,12
<b>2-ой Завтрак</b>							
338	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
294	котлеты рубленные из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	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	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	715	24,78	34,59	108,18	832,15	13,16
<b>Полдник</b>							
327	соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
224	запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
386	кисломолочный продукт	180	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00
	Итого	330,0	19,4	30,7	36,8	379,2	0,4
	Всего на день	1545,0	52,2	74,6	196,2	1531,7	24,7
<b>Соль йодированная</b>							
Норма по СанПин 75%+- 5%		5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано:

заведующий МДОУ



Утверждено:

Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
<b>Вариант 3</b>							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
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	405,0	10,5	12,2	74,4	416,3	1,3
<b>2-ой Завтрак</b>							
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
136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	650	26,85	30,996	74,8	735,35	8,71
<b>Полдник</b>							
406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
382	какао с молоком	180	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	Итого	255	8,92	6,8	55,64	266,74	1,182
	Всего на день	1410,0	46,8	50,0	214,9	1460,8	51,2
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	





Согласовано:  
заведующий МДОУ

В.В.Васильева  
В.В.Васильева



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Вариант 5							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011,							
сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.							
182	каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	415,0	10,7	11,8	41,2	463,9	0,7
2-ой Завтрак							
389	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
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны 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	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	22,315	17,641	100,626	658,55	15,287
Полдник							
218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	300	21,75	19,1	33,93	345	3,35
	Всего на день	1510,0	55,2	48,5	185,9	1509,9	59,3
Соль йодированная							
Норма по СанПин 75%+- 5%		5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано  
заведующий МДОУ

*Великая*  
*Иудина Е.А.*



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	с 3-7 лет
<b>Вариант 6</b>							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.							
207	макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	
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	405,00	8,92	13,38	85,54	463,30	0,78
<b>2-ой Завтрак</b>							
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
258	мясо духовое	200	17,40	18,90	14,90	299,00	11,66
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	23,77	25,546	72,44	635,9	20,82
<b>Полдник</b>							
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	1415	39,98	46,75	211,31	1393,10	31,60
<b>Соль йодированная</b>							
	Норма по СанПин 75%+- 5%	5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*В.А. Тютельна*  
*Тютельна В.А.*



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

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

#### Вариант 7

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тютельна 2011,

сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	407	9,59	27,74	55,8	408,8	1,64

#### 2-ой Завтрак

389	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

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

#### Полдник

224	запеканка из творога с морковью	130	12,60	22,49	25,76	323,38	0,78
386	кисломолочный продукт	180	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00
	Итого	310	16,80	26,24	31,61	398,38	0,78
	Всего на день	1487	48	77	186	1499	68

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440





Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Васильева Е.Н.*  
*Труфанова Е.Н.*



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Вариант 9							
Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011,							
сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
		45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
2	бутерброд с повидлом	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
377	чай с лимоном	405	9,15	15,18	63,54	439,9	2,08
	Итого						
2-ой Завтрак							
389	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
Полдник							
70	овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,50	4,70	13,56	127,30	7,60
291	плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00	0,60
		180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
360	книсьель из повидла с витамином С	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
702	хлеб ржаной	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
701	хлеб пшеничный	670	30,62	35,836	75,34	759,55	15,32
	Итого						
Полдник							
209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	255	7,18	4,91	40,97	232,9	0,03
	Всего на день	1 430,00	47,45	55,93	189,95	1 474,75	57,43
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1280-1440	



Согласовано  
заведующий МДОУ

«Воспитатель»  
Могильнова Е.А.



Утверждено  
Директор ООО Питания  
Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Вариант 10							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А.							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
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	395	10,4	11,348	55,272	407,72	0,78
2-ой Завтрак							
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	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	100	8,26	8,05	11,76	152,50	5,80
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	680	26,085	21,88	99,672	706,62	17,3
Полдник							
429	булочка вешушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
	Итого	255	11,07	9,12	41,83	298,5	0,12
	Всего на день	1430	47,955	42,748	206,574	1456,84	28,2
	Соль йодированная	5,0					
Всего за 10 дней							
	Средний суточный рацион	1467,6	45,63	56,59	199,26	1456,02	44,05
Норма по СанПин 75%- 5%							
			37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623639

Владелец Позднякова Елена Александровна

Действителен с 11.12.2024 по 11.12.2025