

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 ккал	Витамины (мг) с
			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 МП 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
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	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
<b>Полдник</b>							
378	чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
192	биточки или котлеты манные 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

*Помимо*  
*Гурникова ЕН*



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		

**Вариант 2**

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

**2-ой Завтрак**

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 рубленые 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

**Полдник**

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
	<b>Всего на день</b>	<b>1545,0</b>	<b>52,2</b>	<b>74,6</b>	<b>196,2</b>	<b>1531,7</b>	<b>24,7</b>

**Соль йодированная**

**5,0**

Норма по СанТин 75%+- 5%

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



Согласовано:  
заведующий МДО

*Васильева*  
*Журиаслова В.А.*



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		
<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
	<b>Итого</b>	<b>405,0</b>	<b>10,5</b>	<b>12,2</b>	<b>74,4</b>	<b>416,3</b>	<b>1,3</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,85</b>	<b>30,996</b>	<b>74,8</b>	<b>735,35</b>	<b>8,71</b>
<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
	<b>Итого</b>	<b>255</b>	<b>8,92</b>	<b>6,8</b>	<b>55,64</b>	<b>266,74</b>	<b>1,182</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1410,0</b>	<b>46,8</b>	<b>50,0</b>	<b>214,9</b>	<b>1460,8</b>	<b>51,2</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*03.02.25*  
*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 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
<b>Вариант 5</b>							
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.							
182	каша жидкая молочная пшеничная	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
	<b>Итого</b>	<b>415,0</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>41,2</b>	<b>463,9</b>	<b>0,7</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>22,315</b>	<b>17,641</b>	<b>100,626</b>	<b>658,55</b>	<b>15,287</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>21,75</b>	<b>19,1</b>	<b>33,93</b>	<b>345</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1510,0</b>	<b>55,2</b>	<b>48,5</b>	<b>185,9</b>	<b>1509,9</b>	<b>59,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	Норма по Сан-Пин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано  
заведующий МДОУ

*В.А. Давыдова*  
*И.А. Руднева*  
*Е.А.Е.*



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
<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
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>8,92</b>	<b>13,38</b>	<b>85,54</b>	<b>463,30</b>	<b>0,78</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>23,77</b>	<b>25,546</b>	<b>72,44</b>	<b>635,9</b>	<b>20,82</b>
<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
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>6,89</b>	<b>7,42</b>	<b>43,53</b>	<b>249,9</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1415</b>	<b>39,98</b>	<b>46,75</b>	<b>211,31</b>	<b>1393,10</b>	<b>31,60</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано  
заведующий МДОУ

*В.А. Могильная*  
*Тутельная 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 ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
<b>Вариант 7</b>							
Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельная 2011, сборник рецептов под редакцией МП 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
	<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>9,59</b>	<b>27,74</b>	<b>55,8</b>	<b>408,8</b>	<b>1,64</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>649</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>16,80</b>	<b>26,24</b>	<b>31,61</b>	<b>398,38</b>	<b>0,78</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1487</b>	<b>48</b>	<b>77</b>	<b>186</b>	<b>1499</b>	<b>68</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	



Согласовано: *Е.В. Давыдова*  
 заведующий МДОУ *Детский сад № 10*  
*Давыдова Е.В.*



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	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	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	
<b>Вариан 9</b>								
<b>Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.</b>								
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48	
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12	
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>9,15</b>	<b>15,18</b>	<b>63,54</b>	<b>439,9</b>	<b>2,08</b>	
<b>2-ой Завтрак</b>								
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>	
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	
360	книсель 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	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>30,62</b>	<b>35,836</b>	<b>75,34</b>	<b>759,55</b>	<b>15,32</b>	
<b>Полдник</b>								
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	
	<b>Итого</b>	<b>255</b>	<b>7,18</b>	<b>4,91</b>	<b>40,97</b>	<b>232,9</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Всего на день</b>	<b>1 430,00</b>	<b>47,45</b>	<b>55,93</b>	<b>189,95</b>	<b>1 474,75</b>	<b>57,43</b>	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>						
	Норма по СанГиги 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1280-1440		



Согласовано  
 заведующий МДОУ  
 «Вешняк»  
 Мухоморова 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 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) С 3-7 лет
			Б	Ж	У		
<b>Вариант 10</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
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
<b>2-ой Завтрак</b>							
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
<b>Полдник</b>							
429	булочка веселушка	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	14 676,00	456,32	565,95	1992,57	14560,18	440,55
	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	