

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.<br>по сбор. | Наименование блюд               | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |         |         | Энергет.<br>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.<br>по сбор.                                      | Наименование блюд                         | вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>3-7 лет | Витамины (мг)<br>с<br>3-7 лет |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                                         |                                           |                      | Б<br>3-7 лет        | Ж<br>3-7 лет | У<br>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 МП 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.<br>по сбор.                                                                                             | Наименование блюд                       | вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>3-7 лет | Витамины (мг)<br>с<br>3-7 лет |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                |                                         |                      | Б<br>3-7 лет        | Ж<br>3-7 лет | У<br>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,<br>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

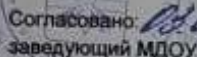
В.В.Васильева  
В.В.Васильева



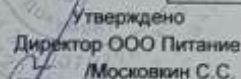
Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

| № рец.<br>по сбор.                                      | Наименование блюд                         | вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества/г/ |         |             | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>3-7 лет | Витамины (мг)<br>с<br>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                               |                               |



Родилась  
в семье  
Пудилова Е.А.



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

**Соль, йодированная**

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.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет.<br>ценность<br>3-7 лет | Витамины (мг)<br>с<br>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: *В.И.Иванов*  
заведующий МДОУ

*В.И.Иванов*  
*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.<br>по сбор.                                    | Наименование блюд                        | вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества/г/ |         |             | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>3-7 лет | Витамины (мг)<br>с<br>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

«Восемь»  
Могильнова Е.А.



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.

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

| № рец.<br>по сбор.                                                                                               | Наименование блюд                       | вес блюда<br>3-7 лет | Пищевые вещества/г/ |         |             | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>3-7 лет | Витамины (мг)<br>с<br>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,<br>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