



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*[Signature]*

31.01.2025г



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортоножко Е.Ю.

### Перспективное

## 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждениях возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

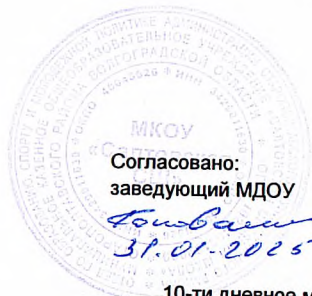
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. -
- Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
- Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №11

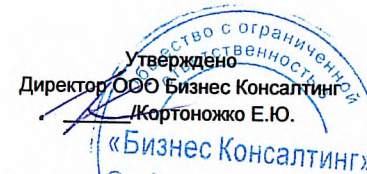
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Гончарова*  
31.01.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b>	0,5					

Неделя 1/ день 1

**завтрак**

101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-1о/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>16,21</b>	<b>21,54</b>	<b>47,44</b>	<b>448,46</b>	<b>6,01</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	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>

**обед**

54-2з/54-3з/2022н; 70/217м	овощи по сезону в нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>24,76</b>	<b>22,543</b>	<b>92,32</b>	<b>679,31</b>	<b>7,75</b>
<b>полдник</b>							
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом 70/30	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>4,13</b>	<b>5,15</b>	<b>44,2</b>	<b>239,67</b>	<b>0,15</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1450</b>	<b>45,6</b>	<b>49,2</b>	<b>194,1</b>	<b>1409,8</b>	<b>53,9</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Ковалева*  
21.01.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*  
«БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»



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)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
<b>неделя 1 / день 2</b>							
<b>завтрак</b>							
54-19н/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,47</b>	<b>11,69</b>	<b>45,06</b>	<b>319,69</b>	<b>2,24</b>
<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>
<b>обед</b>							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>25,16</b>	<b>15,20</b>	<b>99,10</b>	<b>634,30</b>	<b>13,16</b>
<b>полдник</b>							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>16,6</b>	<b>8,3</b>	<b>35,6</b>	<b>282,9</b>	<b>1,9</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1475</b>	<b>50,6</b>	<b>35,6</b>	<b>189,5</b>	<b>1283,9</b>	<b>27,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Евсеев*

31.01.2025

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



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№1

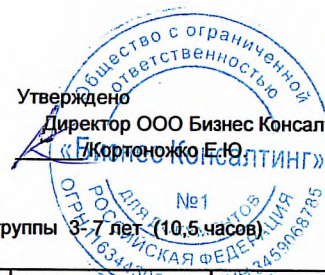
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда				Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
<b>неделя 1 / день 3</b>									
<b>завтрак</b>									
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48		
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48		
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02		
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>11,5</b>	<b>60,8</b>	<b>386,9</b>	<b>2,0</b>		
<b>2й-завтрак</b>									
389/2017м	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>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>		
<b>обед</b>									
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75		
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94		
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,85	195,66	0,00		
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62		
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>26,08</b>	<b>11,6</b>	<b>76,52</b>	<b>511,94</b>	<b>12,31</b>		
<b>полдник</b>									
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03		
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,24</b>	<b>6,15</b>	<b>54,13</b>	<b>307,63</b>	<b>0,71</b>		
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>45,9</b>	<b>29,2</b>	<b>201,6</b>	<b>1248,9</b>	<b>55,0</b>		
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>							
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395			

Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Handwritten signature*  
31.05.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Кортоножко Е.Ю.»



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
<b>неделя 1 / день 4</b>							
<b>завтрак</b>							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,53</b>	<b>13,60</b>	<b>48,71</b>	<b>363,36</b>	<b>2,12</b>
<b>2й- завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>
<b>обед</b>							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	фрикадельки рыбные	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	соус молочный натуральный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>15,74</b>	<b>15,50</b>	<b>89,01</b>	<b>557,65</b>	<b>11,99</b>
<b>полдник</b>							
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>8,57</b>	<b>8,56</b>	<b>35,22</b>	<b>252,00</b>	<b>0,19</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1405</b>	<b>36,2</b>	<b>38,1</b>	<b>182,7</b>	<b>1220,0</b>	<b>24,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Ковалева*  
31.01.2025г



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*  
«Бизнес Консалтинг»



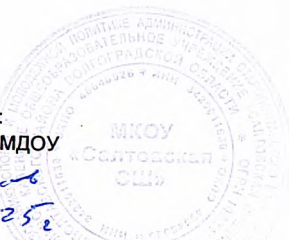
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	с		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
<b>неделя 1 / день 5</b>								
<b>завтрак</b>								
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48	
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0	
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9,6</b>	<b>13,9</b>	<b>54,7</b>	<b>382,6</b>	<b>0,5</b>	
<b>2й-завтрак</b>								
389/2017м	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>	
<b>обед</b>								
54-2з/2022н; 70/2017м	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8	
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06	
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70	
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00	
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01	
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,29</b>	<b>20,833</b>	<b>96,13</b>	<b>656,7</b>	<b>11,216</b>	
<b>полдник</b>								
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,58</b>	<b>3,99</b>	<b>56,72</b>	<b>281,28</b>	<b>1,05</b>	
	<b>Всего на день</b>	<b>1460</b>	<b>36,0</b>	<b>38,7</b>	<b>217,7</b>	<b>1362,96</b>	<b>52,75</b>	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>						
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395		



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Короножко*  
31.01.2025г.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



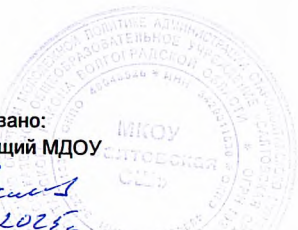
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	с		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
<b>неделя 2 / день 7</b>								
<b>завтрак</b>								
54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	7,05	8,3	35,58	244,8	0,48	
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>12,46</b>	<b>15,18</b>	<b>62,09</b>	<b>434,4</b>	<b>2,12</b>	
<b>2й-завтрак</b>								
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>обед</b>								
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75	
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05	
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07	
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00	
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>626</b>	<b>12,7</b>	
<b>полдник</b>								
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78	
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>16,58</b>	<b>8,26</b>	<b>35,55</b>	<b>282,86</b>	<b>1,90</b>	
	<b>Всего на день</b>	<b>1455</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>1390</b>	<b>27</b>	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>						
Норма по СанГин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395		



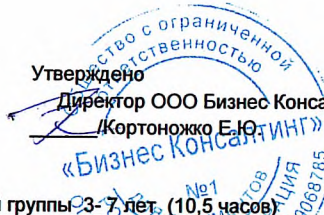
Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Коваленко С.*  
31.01.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*  
«Бизнес Консалтинг»



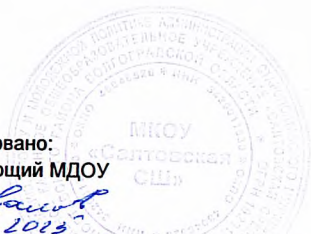
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет. (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
<b>неделя 2 /день 8</b>							
<b>завтрак</b>							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9,64</b>	<b>13,86</b>	<b>54,73</b>	<b>382,58</b>	<b>0,48</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	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>
<b>обед</b>							
54-2з/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>24,85</b>	<b>18,56</b>	<b>90,77</b>	<b>638,29</b>	<b>29,25</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,75</b>	<b>7,74</b>	<b>53,38</b>	<b>318,2</b>	<b>0,22</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>43,74</b>	<b>40,16</b>	<b>208,98</b>	<b>1381,47</b>	<b>69,95</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

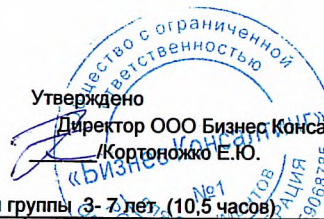
Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	
--------------------------	--	-------------	-----------	---------------	-----------	--

Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Голованова*  
31.01.2023



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
<b>неделя 2 / день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,57</b>	<b>10,24</b>	<b>54,94</b>	<b>346,20</b>	<b>2,56</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	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>
<b>обед</b>							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89	7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>23,68</b>	<b>17,093</b>	<b>77,16</b>	<b>553,42</b>	<b>11,57</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,22</b>	<b>2,91</b>	<b>52,07</b>	<b>255,35</b>	<b>1,05</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1430</b>	<b>37,97</b>	<b>30,24</b>	<b>194,27</b>	<b>1 197,37</b>	<b>55,18</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
	Норма по СанПин 75%+ -5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Томасов*  
31.01.2025

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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)
			Б	Ж	У	с		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
<b>неделя 2 / день 10</b>								
<b>завтрак</b>								
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48	
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,12</b>	<b>15,56</b>	<b>57,09</b>	<b>413,24</b>	<b>1,50</b>	
<b>2й-завтрак</b>								
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>обед</b>								
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75	
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94	
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70	
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00	
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>19,50</b>	<b>16,78</b>	<b>89,37</b>	<b>586,30</b>	<b>12,20</b>	
<b>полдник</b>								
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным 80/20	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39	
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>15,65</b>	<b>10,73</b>	<b>29,20</b>	<b>275,81</b>	<b>0,58</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1430</b>	<b>46,67</b>	<b>43,47</b>	<b>185,46</b>	<b>1322,35</b>	<b>24,28</b>	
	Соль йодированная	5						
	<b>Всего за 10 дней</b>	14295	<b>430,33</b>	<b>395,28</b>	<b>1944,48</b>	<b>13070,50</b>	<b>444,35</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	1429,5	<b>43,03</b>	<b>39,53</b>	<b>194,45</b>	<b>1307,05</b>	<b>44,43</b>	
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма	
	<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>70-75%</b>	
	<b>Распределение ЭЦ</b>		<b>выполнено в %</b>				<b>72,61</b>	