

Согласовано:
заведующий МДОУ

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Энергет. ценность					Витамины (мг)
		вес блюда	б	ж	у	ккал	
1	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					с

Вариант 1

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

210	омлет натуральный	130,224	10,78	19,2	2,04	224	0,2
3	бутерброд с сыром	42,315	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200,54	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	372,083	15,74	37,41	28	409,88	0,54
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,00	0,5	0	10,1	42,4	40

70	овощи по сезону	50,5	0,4	0,05	0,8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180,00	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шинцели	70,00	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	картофель в молоке	130,00	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180,00	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30,00	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670,00	22,367	22,607	82,95	635,32	8,75
Полдник							
378	чай с молоком	200,00	2,31	1,35	15,9	81	0
192	биточки или котлеты маньяе с повидлом	130,00	3,39	5,27	45,5	240	0,19
	Итого	330,00	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
-----------	-------	-------------	-----------

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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	

Вариант 2

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	бургерброд 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 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

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
	Всего на День	1545,0	52,2	74,6	196,2	1531,7	24,7

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----	-----------	-------	-------------	-----------

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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						

Вариант 3

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 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

2-ой Завтрак

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

Полдник

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

Норма по СанПин 75%+-5%

5,0

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

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

Вариант 4

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

182	каша жидкая молочная овсяная	200	7,20	10,75	32,13	254,40	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	422	12,16	28,96	58,09	440,28	0,82
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

47	капустя квашенная с растительным маслом	50	0,65	2,50	4,00	42,00	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
143	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30	12,30
240	фрикадельки рыбные	80	6,68	2,40	6,51	74,00	0,70
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	705	15,78	21,64	77,52	573,67	22,08
Полдник							
401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	305	8,98	8,79	67,97	385,34	1,12
	Всего на День	1532,0	37,3	59,8	213,4	1443,3	34,0

Соль йодированная

Норма по СанПиН 75%+ - 5%

5,0	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
------------	-----------	-------	-------------	-----------

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 3-7 лет ккал	Витаминны (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

Вариант 5

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 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	сул картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макаронны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки курные	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		59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	22,315	17,641	88,326	658,55	15,287

Полдник

218	вареники ленивые с молоком стуженным	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	173,6	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		
-------------------------	-----	-----------	-------	-------------	-----------	--	--

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	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 6

Сборник рецептов М.Г. Могильного и В.А. Гутельяна 2011,
сборник рецептов под редакцией М.П. 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
2-ой завтрак							
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

Полдник

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
Соль йодированная		5,0					
Норма по СанПин 75%+- 5%			37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	

Вариант 7

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Гугельяна 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	5,0					
	Норма по СанПин 75%+-5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

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

Вариант 8

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

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	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	7,88	10,49	49,672	388,1	0,78

2-ой завтрак

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

136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень печеная в соусе	70	8,97	6,32	3,11	115,50	14,77
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	19,44	21,34	95,58	647,44	22,97

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	255	9,8	12,115	50,74	303	2,99
	Всего на День	1445	37,52	44,34	205,79	1382,54	36,74

1350-1530

	Соль йодированная		5,0				
	Норма по СанПин 75%+-5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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						

Вариан 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
2	бургерброд 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
	Итого	405	9,15	15,18	63,54	439,9	2,08

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	0,55	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	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	30,62	35,836	75,34	759,55	15,32

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	1260-1440	

