

Перспективное меню

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. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.

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

Г.И. Рашкина



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
заведующий МДОУ



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					

Неделя 1/ день 1

завтрак

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
	Итого	360	15,81	19,21	44,98	416,05	1,26

2й- завтрак

389/2017м	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

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
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
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
	Итого	660	20,43	24,573	77,59	621,34	23,94

полдник

54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	биточки или котлеты манные с повидлом						
192/82017м	70/30	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15
	Итого	280	4,13	5,15	44,2	239,67	0,15
	Всего на день	1400	40,9	48,9	176,9	1319,5	65,4
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко В.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 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 1 / день 2

завтрак

54-19к/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
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69	2,24

2й- завтрак

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

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
171/2017м	каша пшеничная с маслом	130	3,22	4,16	31,36	175,76	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
	Итого	685	23,78	15,42	102,00	642,36	13,16

полдник

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
	Итого	280	16,6	8,3	35,6	282,9	1,9
	Всего на день	1475	49,2	35,8	192,4	1291,9	27,3

Соль йодированная

5

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,8

43,5-46,5

189,22-202,27

1305-1395



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

№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 1 / день 3								
завтрак								
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	
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9	2,0	
2й-завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0	
обед								
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	15,86	195,66	0,00	
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	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	
	Итого	640	25,724	11,42	89	562,19	12,31	
полдник								
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	
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71	
	Всего на день	1400	45,5	29,1	214,1	1299,1	55,0	
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,81		43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395		

Согласовано:
заведующий МДОУ

10-ти дневное меню для воспитанников

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

ой группы 3-7 лет (10,5 часов)

Жортоножко Е.Ю

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

неделя 1 / день 4

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
	Итого	410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12

338/2017м	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

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
54-2г/2022н	горошница	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
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
	Итого	685	20,17	14,62	86,67	558,20	28,18

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
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1405	40,7	37,2	180,4	1220,6	40,5

Соль йодированная	5					
-------------------	---	--	--	--	--	--

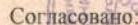
Норма по СанПин 75%+ 5%	39,15-41,8	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	
-------------------------	------------	-----------	---------------	-----------	--

Согласовано:
заведующий МДОУ



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	ккал 3-7 лет	с 3-7 лет
неделя 1 / день 5							
завтрак							
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
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	410	11,5	15,0	54,7	399,7	0,7
2й-завтрак							
389/2017м	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
обед							
54-23/2022н;							
70/2017м	овощи по сезону в 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
	Итого	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216
полдник							
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
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05
	Всего на день	1460	37,8	39,8	217,6	1380,04	52,97
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,84	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



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

Утверждено

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Норма по СанПин 75%+- 5%

39.15-41.85

43.5-46.5

189.22-202.27

1305-1395

Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортонович И.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) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	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
	Итого	410	10,09	11,8	52,31	355,68	2,12
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
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
54-2г/2022н	горошница	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
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
	Итого	665	21	22	87	626	28,9
полдник							
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
	Итого	280	16,58	8,26	35,55	282,86	1,90
	Всего на день	1455	48	42	184	1312	43
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,8	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано: *Рашит*
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.И.

«Бизнес Консалтинг»
№1

Энергет. ценность Витамины (м)

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	ккал	с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 2 /день 8

завтрак

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
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	410	11,46	15,01	54,65	399,66	0,70

2й- завтрак

389/2017м	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

обед

54-2з/2022н	овощи по сезону в 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	каша гречневая рассыпчатая	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
	Итого	660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25

ПОЛДНИК •

полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,96
	Итого	260	9,62	8,49	56,02	339,5	2,99
	Всего на день	1430	46,43	42,06	211,54	1419,85	72,94
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,8	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	
--------------------------	------------	-----------	---------------	-----------	--

Согласовано
заведующий МДОУ

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 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б	Ж	У		

неделя 2 / день 9

завтрак

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
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56

2й- завтрак

389/2017м	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

обед

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
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	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
	Итого	660	23,324	16,913	89,64	603,67	11,57

полдник

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
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35	1,05
	Всего на день	1430	37,61	30,06	206,75	1 247,62	55,18

Соль йодированная

5

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,84

43,5-46,5

189,22-202,27

1305-1395

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.
Бизнес консалтинг №1
для документов
ФЕДЕРАЦИЯ
ИНН 34-50168785

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	ккал	с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 10							
завтрак							
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
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	3,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
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
	Итого	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20
полдник							
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
	Итого	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58
	Итого	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	14275	434,15	392,57	1955,65	13116,77	491,38
	Средний суточный рацион	1427,5	43,41	39,26	195,57	1311,68	49,14

	Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
	<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020</i>	54	60	261	1800	70-75%
	Распределение ЭЦ	выполнено в %				72,87