



Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений 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.

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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней						
		0,5					

Неделя 1/ день 1

завтрак

54-10/2022н	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,38	0,00
	Итого	400	19,13	25,1	39,49	460,18	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

54-23/54-33/2022н	овощи по сезону 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
268/2017м	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
54-5н/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

54-4н/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,29	5,27	41,11	225,03	0,15
	Итого	310	4,89	6,37	53,69	291,65	0,15
	Всего на день	1470	45,0	56,0	180,9	1415,6	65,4
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	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. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		3-7 лет	3-7 лет
1	2		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								
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00		4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40		7,05
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40		0,70
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36		0,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40	16,02		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	23,73	15,33	103,90	648,69		13,16
полдник								
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10		0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50		0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00		0,19
	Итого	270	24,7	13,4	37,8	370,6		1,1
	Всего на день	1465	57,3	40,9	196,5	1386,0		26,5
Соль йодированная								
	Норма по СанПин 75%+- 5%	5	39,15-41,85	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)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
1	2								
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	булерброд 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									
131/2017м	горошек зеленый консервированный	50	1,41	0,08	2,90	18,42			6,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90			5,94
54-3м/2022н	голубцы с мясом (ленивые) 2*90	180	15,12	13,68	11,52	231,12			0,00
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03			0,01
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	670	23,494	18,13	85,49	602,1			14,32
полдник									
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27			0,03
54-2гн/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	1430	43,3	35,8	210,6	1339,0			57,0
	Соль йодированная	5							
Норма по СанПин 75%+- 5%									
			39,15-41,85	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. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	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 1 / день 4

завтрак

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

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

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 рыбой	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
229/20217м	тушеная с овощами	70	11,55	6,30	5,25	123,62	2,98
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	665	20,65	22,87	71,24	572,37	28,18

полдник

401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	275	13,13	12,44	51,20	369,13	0,19
	Всего на день	1450	45,7	49,3	181,0	1351,9	40,5
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	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. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	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 1 / день 5							
завтрак							
182/2017м	каша жидкая молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	7,43	5,82	33,86	217,54	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	14,1	15,7	65,8	460,8	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							
54-2з/2022н	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
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
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							
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	13,56	8,38	27,83	240,98	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	270	17,91	12,13	35,03	321,23	3,35
	Всего на день	1470	53,8	48,6	207,1	1481,09	55,27
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+ 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано: *М.В. Бочев*
М.В. Бочев

Кортоножко Е.Ю.

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

неделя 2 / день 6

207/2017м	макаронник со сметаной 130/20	150	5,91	8,83	38,63	258	0
2/2017м	бutterброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022гн	чай с сахаром	200	0,2	0	10,37	42,31	1,13
	Итого	400	8,28	12,35	72,20	433,47	1,61

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

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37
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	24,52	28,16	86,24	696,25	14,53

[illegible]

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	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
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	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							
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							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
268/2017м	котлеты биточки, шинцели 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	665	18	27	81	643	25,9
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	270	24,70	13,43	37,77	370,60	1,07
	Всего на день	1445	53	53	181	1411	69
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	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. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						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	бублик 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	410	8,22	12,76	51,49	354,04	1,50
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

54-2з/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	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
	Итого	665	18,49	17,72	89,21	589,42	30,53

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	1435	36,73	39,37	206,52	1329,96	45,02
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	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. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
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
54-5с/2022н	суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	7,70	5,45	12,53	130,05		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	25,844	16,913	89,64	613,83		11,57
полдник								
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27		0,03
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62		0
	Итого	260	6,64	4,01	55,31	283,89		0,03
	Всего на день	1430	41,55	31,16	209,99	1 286,32		54,16
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 5%								
			39,15-41,85	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. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	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
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	бублик 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	0,40	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
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
239/331/2017м	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
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	17,76	21,17	77,38	570,89	28,39
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком стуженным	120	13,56	8,38	27,83	240,98	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	270	17,91	12,13	35,03	321,23	3,35
	Итого	1450	47,19	49,26	179,30	1352,36	43,24
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	1444,5	462,99	449,84	1963,00	13773,67	482,26
	Средний суточный рацион	144,45	46,30	44,98	196,30	1377,37	48,23
Норма по СанПин 75%+- 5%							
		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПин 2020							
		54	60	261	1800	75%	
Распределение ЭЦ							
		выполнено в %				76,52	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846716

Владелец Богомаз Марина Викторовна

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024