



Согласовано
 Официально
 СШ
 [Signature]
 10.12.11



Утверждено
 Директор ООО Питание
 [Signature]
 Кортоножко Е.Ю.
 10.12.11

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10.5)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность/ккал	Витамины/мг
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35					

Вариант 1

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

Завтрак

210	омлет натуральный	85	7,9	14,06	1,49	38,62	0,1
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	307	12,86	32,27	27,45	224,5	0,44
	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
	Обед						
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,74	14,48	92,84	0,85
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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	550	17,849	18,372	72,08	537,55	6,895
	Полдник						
378	чай с молоком	180	2,1	1,21	14,31	60,75	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,15
	Итого	310	5,49	6,48	59,81	300,75	0,15
	Всего на день	1267,0	36,7	57,1	169,4	1105,2	47,5
	Соль йодированная	3,0					

Норма по СанПиН 75%+ 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет		
Вариант 2								
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г								
Завтрак								
120	суп молочный с маком изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	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	365	6,82	7,97	38,52	259,40	1,12	
2-ой Завтрак								
338	Фрукты 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	
Обед								
52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88	
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50	
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00	
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55	
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	575	19,16	28,10	88,06	656,63	9,79	
Полдник								
327	соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,24	0,07	
224	запеканка из творога с морковью	100	11,66	20,71	23,78	234,00	0,30	
386	кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00	0,00	
	Итого	250,0	14,5	23,2	27,7	284,0	0,3	
	Всего на день	1290,0	40,8	59,7	164,1	1244,0	21,2	
	Соль йодированная	3,0						
	Норма по СанПиН 75%+- 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120		



Согласовано: *Суренко И.И.*



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		

Вариант 3

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

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42
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	385,0	9,2	10,8	68,9	377,2	1,2

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

Обед

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	голубцы с мясом говядины (ленивые)	150	16,40	22,32	13,70	330,20	0,00
360	висель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
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	540	22,604	26,427	65,23	622,76	6,99

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,72
	Итого	225	7,96	6,05	50,81	248,95	0,75

Соль йодированная
Норма по СанПин 75%+- 5%

3,0

29,4-33,6	32,9-37,6	142; 1-162,4	990-1120
-----------	-----------	--------------	----------



Согласовано
 МОУ «Очуровская СШ»
А.А. Арсенов



Утверждено
 Директор ФЦНП
 Д.С. Митонюк Е.Ю.
 №1
 00079714

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 лет	Витамины (мг) с 1-3 лет
			Б	Ж	У		

Вариант 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
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	372	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76

2-ой завтрак

338	Фрукты 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

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
143	рагу из овощей	110	1,73	6,93	9,00	105,53	8,20
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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	575	11,88	15,73	64,13	448,80	16,07

Полдник

401	сладки с повидлом	100	7,03	6,95	43,20	263,63	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	280	7,23	7,05	57,1	319,43	1,12
	Всего на день	1327,0	29,9	49,5	181,1	1201,7	27,9

Соль йодированная
 Норма по СанПин 75%+-5%

3,0

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	900-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано



Смирнов Н.В.



Утверждено
Директор ООО Питание
Копылова Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 лет	Витамины (мг) с 1-3 лет
			Б	Ж	У		

Вариант 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365,0	9,5	10,5	37,1	413,1	0,6

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

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макароны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
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	565	17,625	13,75	84,33	538,37	11,545

Полдник

218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
	Итого	270	20,84	17,37	32,41	328	2,86
	Всего на день	1300,0	48,4	41,7	163,9	1321,9	55,0

Соль йодированная
Норма по СанПин 75%+/- 5%

3,0

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоцкова Е. Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 лет	Витамины (мг) с 1-3 лет
			Б	Ж	У		

Вариант Б

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

207	макаронник	130	5,16	7,66	33,84	224	
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	355,00	7,72	11,61	76,24	405,60	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

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33
258	мясо духовое	173	13,05	14,17	11,18	224,25	9,72
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
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	563	18,81	19,17	61,41	511,68	16,245

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на день	1228	33,37	38,16	188,60	1199,03	27,03

Соль йодированная
Норма по СанПин 75%+ 5%

3,0

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------



Согласовано
Ирина Сергеевна Ив.



Утверждено
Директор ФССП Питание
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			1-3 лет		1-3 лет			
			б	ж	у	с		
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	

Вариант 7

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

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
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	377	8,74	25,95	50,225	366,98	1,58

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

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,73	14,48	107,12	11,8
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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	550	16	18	74	539	19,5

Полдник

224	запеканка из творога с морковью	100	9,72	17,30	19,82	248,75	0,60
386	кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00	0,00
	Итого	250	12,52	19,80	23,72	298,75	0,60
	Всего на день	1277	38	63	158	1247	62
	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано:



Смирнов И.В.



Утверждено
Директор ЦОС Питания
Картошкин Е.Ю.

и дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 лет	Витамины (мг) с 1-3 лет
			Б	Ж	У		
			1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет		

Вариант 8

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

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
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	365	6,98	9,27	45,277	352,3	0,72

2-ой завтрак

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

Обед

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
261	печень печеная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50	8,48
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
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	555	15,02	16,90	78,62	517,64	15,06

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
	Итого	225	8,89	10,385	49,22	286	2,5
	Всего на день	1245	31,29	36,95	182,92	1199,94	28,28

1050-1190

	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПиН 75%+ 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	990-1120	



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений, возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал 1-3 лет	Витамины 460073 122475 С
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет		

Вариан 9

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,5	0,48
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	390	8,64	14,62	61,82	418,52	2,02

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

Обед

70	овощи по сезону	30	0,33	0,03	0,48	4,8	3,3
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,92	11,30	106,08	6,33
291	плов из птицы	150	12,60	22,50	15,45	313,50	0,45
360	висель из ловидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
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	540	24,589	27,53	64,16	613,89	11,43

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	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	225	6,73	4,47	38,59	220,75	0,03
	Всего на день	1 255,00	40,46	46,62	174,67	1 295,56	53,48

	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПиН 75%+ 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано



Смирнов
Смирнов



Проверено
Директор ООО Питание
Скуратово Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность ккал	Витаминизация мг
			Б	Ж	У		
1	Вариант 10	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2011, сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. Завтрак

183	наша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42
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	375	9,08	9,98	49,792	368,6	0,72
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
Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,06
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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	560	21,165	17,054	83	576,28	13,175
Полдник							
429	булочка вешушка	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00
386	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,12
	Итого	210	9,03	7,45	33,71	241,8	0,12
	Всего на день	1245	39,675	34,884	176,302	1230,68	24,015
	Соль йодированная	3,0					
	Всего за 10 дней	12 684,00	378,86	471,26	1753,64	12336,68	395,04
	Средний суточный рацион	1268,4	37,89	47,13	175,36	1233,67	39,50

Норма по СанПиН 75%- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120