Согласовано: заведующий МДОУ, выполня вы выполня выполнительн

Утверждено
Директор ООО Питание
Московкин С.С.

оедерац

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (12 часов)

№ рец.	Наименование блюд		Пиц	цевые вещес	тва/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.		вес блюда	Б	Ж	У	ккал	C
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					

Вариант 1 Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП

210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0.01	13,5	54	5,4
	Итого	372	15,74	37,41	28	409,88	5,64
	Acer in recognition	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	0.8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0.81
02	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12.30	59.40	0,00
01	хлеб пшеничный	30	1,80	0.75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	22,367	22,607	82,95	635,32	8,75
		Полді	ник уплотн	енный	<u> </u>		
78	чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
92	биточки или котлеты манные с повидлом	170	4,43	6,89	59,5	313,84	0,19
1.T	пряник	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
	Итого	400	8,24	9,44	97,6	499,84	0.23
	Всего на день	1542,0	46,8	69,5	218,7	1587,4	54,6
	Соль йодированная	5,0					

Согласовано: заведующий МДОУ Monuney's Kunorachens Утверждено Директор ООО Питание /Московкин С.С. 03.02.2025.

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

№ рец.	Наименование блюд		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.	No.	вес блюда	Б	ж	У	ккал	C
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 2 Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна

120	суп молочный с мак изд	185	5.04	5,69	17,78	404.50	0.00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13		101,52	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	9,802	119	0
	Итого	400	7.66	8,92	13,90 41,48	55,80	1,12
	- Colon Sales in the Colon Col		Завтрак	0,32	41,40	276,32	1,12
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9.80	44.00	40.00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44.0	10,00 10.0
					0,0	44,0	10,0
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
32	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7.05
94	котлеты рубленные из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247.80	0.70
05	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199.95	0,00
31	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14.82	0,01
49	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0.08	28.80	119,52	0,65
02	хлеб ржаной	30	1,91	0.30	12,30	59,40	0.00
01	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	уплотненн	ЫЙ			10,10
24	запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
27	соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
79	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	360,0	18,9	31,0	50,8	435,3	0.7
	Всего на день	1575,0	51,7	74,9	210,3	1587,7	25,0
	Соль йодированная	5,0					
	Нормы по СанПин 90%+-5%	-	45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710	

Согласовано: заведующий МДОУ , ветигра г. Неимпечевска Мер Ев Яцурко

03 02 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по соор.		вес блюда	Б	ж	У	ккал	<u> </u>
	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Bapi	иант 3			0.7.01	O-7 JICT	3-7 1161	3-7 Jiei

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна

2011, сборник рецептур под редакцией МП

Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

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
377	чай с сахаром и лимоном	180	0.20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	405,0	10.6	12.2	74,8	418,1	
	and the second	2-ой	Завтрак	,-	74,0	410,1	2,1
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0,00	10,10	42,40	40.00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,10	42,40	40,00 40.0
					10,1	74,7	40,0
120	L	- 4					
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
		Полд	ник уплотн	енный	1,0	. 00,00	0,71
229	рыба ,тушенная с овощами	100	9,53	4,65	3,80	105.00	3.73
382	какао с молоком	200	4,07	3.54	17.58	113.40	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39.60	0,86
130	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177.00	0,00
	Итого	380	19,09	13,2	58.80		0,00
	Всего на день	1535.0	57,1	56,4	218,5	435,00	4,59
			0.,.	00,4	210,5	1630,9	55,4
	Соль йодированная	5,0					

Согласовано: заведующий МДОУ

Утверждено Директор ООО Питание // Московкин С.С. / 0302 2025

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

№ рец.	Наименование блюд		Пищевые вещес		тва/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.	No.	вес блюда	Б	ж	v	ккал	
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 4

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	250.50	·
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2		256,50	0,48
376 °	чай с сахаром	180	0,06	0,01	12,46	131,88	0,04
	Итого	402	11,41	29,35	13,5 46,70	54	5,4
			Завтрак	29,35	46,70	442,38	5,92
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	T 0.00 T	44.00	
	Итого	100.0	0,40		9,80	44,00	10,00
		100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
47	капуста 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	7.05		
43	рагу из овощей	130	2,60	10,40	7,35	73,66	6,40
40	фрикадельки рыбные	80			13,50	158,30	12,30
26	соус молочный	20	6,68 0,41	2,40	6,51	74,00	0,70
42	компот из свежих плодов с витамино С	180		1,05	1,42	16,76	0,07
02	хлеб ржаной	30	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
01	хлеб пшеничный	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
	Итого	705	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
			15,78	21,64	77,52	573,67	22,08
01	оладьи с повидлом		ник уплотн				
86	кефир	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
	Итого	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
	Всего на день	305	14,00	13,19	61,27	419,54	0,12
	Всего на день	1512,0	41,6	64,6	195,3	1479,6	38,1

Нормы по СанПин 90%+-5%	

45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710	c
			1000-1710	



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

№ рец.	Наименование блюд		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.		вес блюда	Б	ж	У	ккал	C
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

	Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017 г						
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	T.						
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178.10	.,00
297	фрикадельки куриные	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
				.,	1,72	10.70	0.07

фрикадельки куриные	70					4,71
соус сметанный	20					
компот из смеси сухофруктов с витамином С						0,07
						0,65
		-				0,00
						0,00
J. T. C.				100,626	658,55	15,28
	ПОЛД	ник уплотн	ненный			
вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24.86	243.00	0.39
молоко кипяченое	180	5.48				2,96
Плоды и ягоды свежие	100					10,00
Итого	400					13,35
Всего на день	1610,0	55,6	48,9	195,7	1553,9	69,3
Соль йодированная	5,0					
	соус сметанный компот из смеси сухофруктов с витамином С хлеб ржаной хлеб пшеничный Итого вареники ленивые с молоком сгущенным молоко кипяченое Плоды и ягоды свежие Итого всего на день	фрикадельки куриные 70 соус сметанный 20 компот из смеси сухофруктов с витамином С 180 хлеб ржаной 30 хлеб пшеничный 30 Итого 695 Полд вареники ленивые с молоком сгущенным 120 молоко кипяченое 180 Плоды и ягоды свежие 100 Итого 400 Всего на день 1610,0	фрикадельки куриные 70 10,43 соус сметанный 20 0,41 компот из смеси сухофруктов с витамином С 180 0,60 хлеб ржаной 30 1,91 хлеб пшеничный 30 1,80 Итого 695 22,315 Полдник уплоте вареники ленивые с молоком сгущенным 120 16,27 молоко кипяченое 180 5,48 Плоды и ягоды свежие 100 0,40 Итого 400 22,15 Всего на день 1610,0 55,6	фрикадельки куриные 70 10,43 7,98 соус сметанный 20 0,41 1,05 компот из смеси сухофруктов с витамином С 180 0,60 0,08 хлеб ржаной 30 1,91 0,30 хлеб пшеничный 30 1,80 0,75 Итого 695 22,315 17,641 Полдник уплотненный вареники ленивые с молоком сгущенным 120 16,27 8,74 молоко кипяченое 180 5,48 10,36 Плоды и ягоды свежие 100 0,40 0,40 Итого 400 22,15 19,50 Всего на день 1610,0 55,6 48,9	фрикадельки куриные 70 10,43 7,98 9,03 соус сметанный 20 0,41 1,05 1,42 компот из смеси сухофруктов с витамином С 180 0,60 0,08 28,80 хлеб ржаной 30 1,91 0,30 12,30 хлеб пшеничный 30 1,80 0,75 7,35 Итого 695 22,315 17,641 100,626 Полдник уплотненный вареники ленивые с молоком сгущенным 120 16,27 8,74 24,86 молоко кипяченое 180 5,48 10,36 9,07 Плоды и ягоды свежие 100 0,40 0,40 9,80 Итого 400 22,15 19,50 43,73 Всего на день 1610,0 55,6 48,9 195,7	фрикадельки куриные 70 10,43 7,98 9,03 150,50 соус сметанный 20 0,41 1,05 1,42 16,76 компот из смеси сухофруктов с витамином С 180 0,60 0,08 28,80 119,52 хлеб ржаной 30 1,91 0,30 12,30 59,40 хлеб пшеничный 30 1,80 0,75 7,35 46,41 Итого 695 22,315 17,641 100,626 658,55 Полдник уплотненный вареники ленивые с молоком сгущенным 120 16,27 8,74 24,86 243,00 молоко кипяченое 180 5,48 10,36 9,07 102,00 Плоды и ягоды свежие 100 0,40 0,40 9,80 44,00 Итого 400 22,15 19,50 43,73 389,00 Всего на день 1610,0 55,6 48,9 195,7 1553,9

		4		
45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710	

Согласовано:

Нормы по СанПин 90%+₊5%

заведующий МДОУ "Светинуй" г. Нимонавыха

Утверждено

Директор ООО Питание

// /Московкин С.С.
// 0302 2025:

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

№ рец. Наименование блюд			Пищевые вещества/г/			ценность	Витамины (мг)
по сбор.		вес блюда	Б	ж	у	ккал	c
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

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	0,40
	Итого	405.00	8,92	13,38	85,54	463,30	0,78
		2-ой 3	Вавтрак				0,10
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
						*	10,00
52	свекла отварная с растительным маслом	50 4	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
801	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
258	мясо духовое	200	18,51	20,67	17,52	267,42	5,37
860	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
02	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	24,88	27,316	75,06	604,32	14,53
		Полд	ик уплот				,00
29	булочка Веснушка	50	3,90	3,06	22.00	120.00	0.00
86	кефир	180	5,22	4,50	7,20	139,00	0,00
82	каша жидкая молочная овсяная	150	5.86	9,02	25,70	90,00	0,12
	Итого	380	14,98	16,58	55,99	213,75	0,87
	Всего на день	1555	49.18	57,68	226,39	442,75	0,99
		1000	73,10	31,00	220,39	1554,37	26,30
	Соль йодированная	5,0					

45,9-51,3

51-57

. 221,8-247,9

1530-1710

Согласовано: заведующий МДОУ "Величном г. Жиномаевия В ЕЛ Внунго

Утверждено Директор ООО Питание ____/Московкин С.С. ____/ОЗ ОД ДОД50:

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

№ рец.	Наименование блюд	347	Пиц	цевые вещес	тва/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.		вес блюда	Б	Ж	У	ккал	С
	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 7

182	1, сборник рецептур под редакцией МП каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	1 . 0.40
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46		0,48
377 .	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	131,88	
	Итого	407	9,59	27,74	55,8	55,80	1,12
			Завтрак	21,14	35,6	408,8	1,64
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,10	42,40	40,00
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
42	компот из свежих плодов с витамино С	180	0,14	0,14	25.092	103,14	0,81
'02	хлеб ржаной	30	1,91	0.30	12,30	59.40	0,00
01	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	21	23	89	649	25,5
		Полд	ник уплотн	енный			
24	запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30.91	304,20	0,42
27	соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
79	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
1.T	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97.7	0.48
	Итого	382	20,61	34,57	65,34	532,95	1,22
	Всего на день	1559	51	85	220	1633	68
	Соль йодированная	5,0					

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3 51-57 221,8-247,9 1530-1710

Cогласовано:
заведующий МДОУ
« ветигую г. Нестонаевия
Вер Е Н. Анурго
03.02.2025

Утверждено Директор ООО Питание //Московкин С.С. / 03.02.2025

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

по соор. Ввес блюда Б Ж У ккал	№ рец.	Наименование блюд		Пиц	цевые вещес	тва/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)
	по сбор.		вес блюда	Б	ж	У	ккал	C
3-7 net 3-7 ne	1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		3-7 лет

181	1, сборник рецептур под редакцией МП каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7.35	26,37	215,10	0.40
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3.13	9.802	119	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13.5	54	5,4
	Итого	395	7.88	10,49	49,672	388,1	5,88
		2-ой	Завтрак	10,40	10,012	300,1	3,00
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	10,00
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 тушенная в соусе	70	8,70	6.32	3,12	115,50	20,68
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
02	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	695	19,17	21,34	95,59	647,44	28,88
		Полд	ник уплотн	ненный	4		
885	Молоко кипяченое	180	5,48	10.36	9,07	102,00	2,96
43	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158.30	12,30
1.T	пряник	30	1,5	1,2	22,2	105	0.04
02	Хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
	Итого	360	10,85	22,16	52,97	404.90	15,3
	Всего на день	1550	38,30	54,39	208,03	1484,44	60.06
	Соль йодированная	5,0			And the state of		

Нормы по СанПин 90%+-5%	

45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710	

Согласовано: заведующий МДОУ «Иструбов" в Неточаевсяя

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

		Т дошко	TOTION Y IP	CNACHAM BOS	pacinon ipyi	mb 3-7 Hel	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH
№ рец.	*					Энергет.	
	Наименование блюд		Пиц	цевые вещес	тва/г/	ценность	Витамины (мг)
по сбор.	STATE OF THE STATE	вес блюда	Б	ж	У	ккал	C
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		3-7 лет
				0 7 7101	0-7 3101	3-7 1161	1 3-7 Hel

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127.6	0,48
379 .	кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,41	18,74	102,06	0,48
	Итого	405	11,59	17,49	68,38	486,16	1,18
	to produce the second of the second of the	2-ой	Завтрак		1 00,00	400,10	1,10
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	40,00
			,	1		•	
70	овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
	суп картофельный с мясными			7 22 2 4 4 7			0,0
104	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
	A Maria configuration of the back of the	Полді	ник уплотн	ненный			,
129	булочка Веснушка	50	3,90	3,06	23,09	139,00	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
166	каша гречневая с овощами	150	8,10	6,00	36,80	234,40	0,50
	Итого	380	12,20	9,16	73,79	428,40	1,12
	Всего на день	1 555,00	54,91	62,49	227,61	1 716,51	57,62
	Соль йодированная	5,0				2000 - 14 CONTO	

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3 51-57 221,8-247,9 1530-1710

Согласовано:

заведующий МДОУ

"Charager & Hunowalbers Def 63 64 suppo Утверждено Директор ООО Питание С. /Московкин С.С.

9 / MOCKOBKUH C.C.

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

№ рец.	Наименование блюд		Пищевые вещества/г/			ценность	Витамины (мг)
по сбор.		вес блюда	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

Вариант 10

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП

120	суп молочный с мак изд	185	5,04	5.69	17,78	101.52	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	200	4,07	3,54	17.58	113,40	0.86
	Итого	420	11,53	12,36	45,162	333,92	0,86
		2-ой:	Завтрак		1, 1		
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
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5.94
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8.05	11,76	152,50	5,80
42	компот из свежих плодов с витамино С	180	0,14	0.14	25,092	103,14	0,81
'02	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	680	26,085	21,88	99,672	706,62	17,3
		Полд	ник уплотн	енный			
01	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
86	кефир	180	5,22	4,50	7.20	90.00	0,12
209	яйцо вареное	40	5,08	4.60	0.28	63.00	
	Итого	345	19,08	17,79	61,55	482,54	0,12
	всего на день	1545,0	57,1	52,4	116,5	1567,1	28,3
	Соль йодированная	5,0		No. parket and the		•	
	Всего за 10 дней	14 338,00	503,77	543,61	2036,77	15795,17	454,91
	Средний суточный рацион	1433.8	50,38	54,36	203,68	1579,52	45,49

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3 51-57 221,8-247,9 1530-1710

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4771335083109427968405326649206930468348526473

Владелец Турко Елена Александровна

Действителен С 30.01.2025 по 30.01.2026