



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

№ п/п по списку	Наименование блюда	вес блюда					Температура					Энергетическая ценность	Витаминизация
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года		
1	2	0,5											

Несколько дней

завтрак

54-16/2022н	Омлет картофельный	58	4,39	9,6	1,02	112,04	0,14
3/2017н	Омлет картофельный с сыром 30/8/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-20/2022н	Салат с огурцом	180	0,18	0	9,34	18,08	1,02
702/2010н	Салат с капустой	30	2,00	0,33	16,47	76,83	0,00
Итого		310	11,87	15,71	41,08	353,19	1,19
20-завтрак	Сок овощной, фруктовый и ягодный	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
389/2017н	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

54-25/54-3/2022н	Омлет по сезону в ширине (позитив)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
702/217н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
54-26/2022н	Котлеты картофельные, картофельные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
118/77-3/2022	Картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-54/2022н	Компот из свежих яблок с витамином С	130	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010н	Салат с капустой	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010н	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		530	15,54	19,129	61,76	489,05	19,72

полдник

54-41/2022н	Чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
192/82017н	Биточки или котлеты мясные с повидлом	80	2,02	3,24	25,3	138,44	0,12
Итого		230	3,35	4,16	35,78	193,96	0,12
Всего на день		1170	31,3	39,0	148,7	1078,6	61,0
Норма по СанПиН 7996-7-99		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395		

Сот. Ласовано:
Заведующий МДОУ
Ирина Александровна
Сидорова

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Ирина Королькова Е.Ю.

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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества				Энергет. ценность, ккал	Витаминизация (кг)
			Б	Ж	У			
1	2	3-7 лет	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								
54-16/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8	0,2	
3/2017м	булгурборс с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04	
54-27н/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

54-23/54-33/2022н	овощи по сезону в пюре (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75	
70/217м								
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, паницын 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	
54-5нн/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	

подлунник								
54-4тн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0	
192/82017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15	
70/30								
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%		39,15-41,84	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395			