



Согласовано:
заведующий МДОУ

А.Е. Абаева



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	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

101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
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	410	16,21	21,54	47,44	448,46	6,01

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	0,063	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
ГТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	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	660	24,76	22,543	92,32	679,31	7,76

полдник

54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом 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	1450	45,6	49,2	194,1	1409,8	53,9
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Сотасовано:
заведующий МДОУ

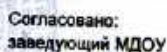
Побочная Е.Е.



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		
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
ГТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	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	25,16	15,20	99,10	634,30	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	50,6	35,6	189,5	1283,9	27,3
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



21 Oct 2025

Аболлова А.Е.

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



№ 1 Утвержден

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Портонского Е.Ю.

№ п/п	Наименование блюда	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	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	
54-2м/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	
54-13мн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	18,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	640	26,08	11,6	76,52	611,94	12,31	
полдник								
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03	
54-21мн/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	45,9	29,2	201,6	1248,9	56,0	
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 5%								
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395		



Согласовано:
заведующий МДОУ

В.Е. Болотова



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 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 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	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
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	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	685	15,74	15,50	89,01	557,65	11,99

полдник

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	36,2	38,1	182,7	1220,0	24,3
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,85 43,5-46,5 189,22-202,27 1305-1395



Согласовано:

заведующий МДОУ

Обекова А.Е.



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		
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							
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
54-4гн/2022м	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	410	9,6	13,9	54,7	382,6	0,5
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							
54-2а/2022н;							
70/2017м	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
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
203/2017м	макаронь 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	36,0	38,7	217,7	1362,96	52,75
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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
неделя 2 / день 6							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	Итого	410	11,32	10,85	50,67	344,41	1,80
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
обед							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
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
54-13жн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	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	25,06	28,59	74,16	650,80	11,58
полдник							
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	240	4,50	4,81	38,76	216,28	1,60
	Всего на день	1390	41,38	44,25	173,69	1253,89	54,98
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			38,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ

31.01.2025 *А.А. Долова А.Е.*



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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	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 7							
завтрак							
54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	7,05	8,3	35,58	244,8	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	12,46	15,18	62,09	434,4	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
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5жн/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	17	23	89	626	12,7
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	46	46	197	1390	27
	Соль йодированная	5					



Согласовано:
заведующий МДОУ

И.И. Савицкая *А.В. Болова*



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко 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	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 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
54-4пн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	410	9,64	13,86	54,73	382,58	0,48
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
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	комлот 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	660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	8,75	7,74	53,38	318,2	0,22
	Всего на день	1400	43,74	40,16	208,98	1381,47	69,96
	Соль йодированная	5					

Меню по СанПиН 7624-13

20.15.41.02

43.6.46.6

430.00.000.00

1000.1000



Согласовано:
заведующий МДОУ

31.01.2025

А.Болов А.Е.



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Картоняжко 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 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	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
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
385/2017м	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
	Соль йодированная	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Всего за 10 дней	14295	430,33	395,28	1944,48	13070,50	444,35
	Средний суточный рацион	1429,5	43,03	39,53	194,45	1307,05	44,43

Норма по СанПин 75%+- 5%

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020

Распределение ЭЦ

39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
54	60	261	1800	70-75%
выполнено в %				72,61



Согласовано:
заведующий МДОУ

Волова А.Е.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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 макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.