



## Перспективное десятидневное меню для детей от 3-х до 7 лет, посещающих МБДОУ детский сад «Солнышко» с 9,5 часовым пребыванием.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.  
Среднесуточные наборы пищевой продужкино для организации питания (минимальные) СанПин 2.3./2.4.3590-20.

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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		
1		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
2		0,5					
<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b>							

**Неделя 1/ день 1**

<b>завтрак</b>							
215/2014 М	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
131/2017 М	салат из зеленого горошка	50	1,41	0,08	2,9	18,42	0
3/2017м	бублик 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	20	1,12	0,22	9,88	46,38	0,00
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>15,36</b>	<b>20,64</b>	<b>40,6</b>	<b>410,2</b>	<b>1,21</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

<b>обед</b>							
54-2з/2022н 70/2017м	овощи по сезону нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	сул картофеля 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
54-5хн/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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>20,43</b>	<b>24,573</b>	<b>77,59</b>	<b>621,34</b>	<b>23,94</b>
<b>полдник</b>							
54-2гн/2022н	какао	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0
401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>12,98</b>	<b>11,93</b>	<b>56,6</b>	<b>384,49</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1450</b>	<b>49,3</b>	<b>57,1</b>	<b>184,9</b>	<b>1458,4</b>	<b>65,2</b>
	Норма по СанПин 75%+-5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г		
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 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
1/2017м	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,47</b>	<b>11,69</b>	<b>45,06</b>

**2й- завтрак**

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>

**обед**

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>23,73</b>	<b>15,33</b>	<b>103,90</b>

**ПОЛДНИК**

221/2014м	Сырники	100	18,69	12,67	11,40
327/2017м	Соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97
386/2017м	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>23,6</b>	<b>19,0</b>	<b>21,4</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1465</b>	<b>56,2</b>	<b>46,4</b>	<b>180,1</b>

**Соль йодированная**

Норма по СанПин 75%+ 5%	5	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27
-------------------------	---	-------------	-----------	---------------





№ реч, по сбор.	Наименование блюда	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		
1		3-7 лет					
		2					

**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
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14,1</b>	<b>15,7</b>	<b>65,8</b>	<b>460,8</b>	<b>0,7</b>

**2й-завтрак**

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

**обед**

54-2з/2022н 70/2017м	овощи по сезону в 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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,29</b>	<b>20,833</b>	<b>96,13</b>	<b>656,7</b>	<b>11,216</b>

**полдник**

703/2017м	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
385/2017м	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>8,10</b>	<b>8,65</b>	<b>44,40</b>	<b>288,75</b>	<b>2,96</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>44,0</b>	<b>45,2</b>	<b>216,4</b>	<b>1448,61</b>	<b>54,88</b>

**Соль йодированная**

5

Норма по СанПин 75%+-5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
-------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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		
1							
<b>неделя 2 / день 6</b>							

<b>завтрак</b>							
253/2011м	Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	5,55	4,79	30,3	186,51	0
2/2017м	Бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,37	42,31	1,13
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,92</b>	<b>8,31</b>	<b>63,87</b>	<b>361,98</b>	<b>1,61</b>

<b>2й-завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>

<b>обед</b>							
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
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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,88</b>	<b>28,16</b>	<b>77,90</b>	<b>664,13</b>	<b>13,56</b>

<b>полдник</b>							
430/2017м	Булочка "Российская"	80	5,63	6,41	38,96	236,00	0,00
54-4гн/2022н	Чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>7,23</b>	<b>7,51</b>	<b>51,54</b>	<b>302,62</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>40,43</b>	<b>44,38</b>	<b>203,11</b>	<b>1375,73</b>	<b>25,17</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+-5%	39,15-41,85	43,5-46,5	188,22-202,27	1305-1395
-------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	

**Неделя 2 / день 7**

**завтрак**

54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и 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
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,09</b>	<b>11,8</b>	<b>52,31</b>	<b>355,68</b>	<b>2,12</b>

**2й-завтрак**

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

**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
54-5кн/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
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>643</b>	<b>25,9</b>

**полдник**

221/2014м	Сырники	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,13
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
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>23,64</b>	<b>19,00</b>	<b>21,37</b>	<b>350,50</b>	<b>0,42</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1445</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>165</b>	<b>1391</b>	<b>68</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

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 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		
1	2						

**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	бutterброд 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
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,22</b>	<b>12,76</b>	<b>51,49</b>	<b>354,04</b>	<b>1,50</b>

**2й-завтрак**

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>

**обед**

54-2з/2022н 70/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец) и из свежей капусты с картошкой и сметаной	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-1с/2022н	Котлеты рубленые из птицы	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
295/2017м	Макаронные отварные с маслом слив	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
203/2017м	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
54-1хн/2022н	Хлеб ржаной	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>24,75</b>	<b>12,84</b>	<b>93,68</b>	<b>589,46</b>	<b>10,55</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,75</b>	<b>7,74</b>	<b>53,38</b>	<b>318,2</b>	<b>0,22</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1405</b>	<b>42,12</b>	<b>33,74</b>	<b>208,35</b>	<b>1308,70</b>	<b>22,27</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+-5%	39,15-41,85	43,5-46,5	188,22-202,27	1305-1395
-------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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		
1							
<b>неделя 2 / день 9</b>							

<b>завтрак</b>							
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
54-3нн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,57</b>	<b>10,24</b>	<b>54,94</b>	<b>346,20</b>	<b>2,56</b>

<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

<b>обед</b>							
54-23/2022н	овощи по сезону в нарезке ( помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
70/2017м							
81/2014 М	Сул картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,60	4,65
54-12м/2022н	Плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,59</b>	<b>15,733</b>	<b>81,68</b>	<b>558,26</b>	<b>7,65</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
218/2017м	Вареники ленивые	100	13,56	8,38	27,83	240,98	0,03
54-4гн/2022н	Чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>15,16</b>	<b>9,48</b>	<b>40,41</b>	<b>307,60</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1470</b>	<b>46,82</b>	<b>35,45</b>	<b>187,13</b>	<b>1254,46</b>	<b>50,24</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

№ 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 2 / день 10**

**завтрак**

183/2017м	каша жидкая молочная речневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	булгур 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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,12</b>	<b>15,56</b>	<b>57,09</b>	<b>413,24</b>	<b>1,50</b>
<b>2и-завтрак</b>							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>

**обед**

54-133/2022н	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
54-5жн/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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>17,76</b>	<b>21,17</b>	<b>77,38</b>	<b>570,89</b>	<b>28,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
703/2017 м	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
385/2017м	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>8,10</b>	<b>8,65</b>	<b>44,40</b>	<b>288,75</b>	<b>2,96</b>
	<b>Итого</b>	<b>1380</b>	<b>37,38</b>	<b>45,78</b>	<b>188,67</b>	<b>1319,88</b>	<b>42,85</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	Норма
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------	-------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340113

Владелец Нечитайлова Галина Васильевна

Действителен с 18.11.2025 по 18.11.2026