

Согласовано:  
заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет (12часов)

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

**Вариант 3**

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

**Завтрак**

182/2017м	каша жидкая молочная пшеница с сахаром и маслом	180	200	5,06	5,62	5,99	6,65	15,48	17,20	244,30	271,44	0,48	0,53
15/2017м	сыр порция	8	8	1,78	1,78	1,70	1,70	0,00	0,00	28,15	28,15	0,09	0,09
14/2017м	масло сливочное порция	10	10	0,08	0,08	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,27	15,27	79,2	79,2	0	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,84	2,41	2,41	14,35	14,35	90,54	90,64	0,17	0,22
	<b>Итого</b>	<b>408,0</b>	<b>428,0</b>	<b>12,0</b>	<b>12,6</b>	<b>18,2</b>	<b>18,8</b>	<b>45,2</b>	<b>46,9</b>	<b>508,2</b>	<b>535,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>

**2-ой Завтрак**

338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>

**Обед**

86/2017м	борщ летний (Свекольник)	180	200	2,04	2,28	4,84	5,37	9,88	10,98	88,80	98,67	4,95	5,94
482/2004л	запеканка из печени с рисом	150	180	21,58	25,90	7,42	8,90	18,66	22,40	249,90	299,90	4,95	5,94
349/2017м	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	180	0,06	0,60	0,08	0,08	28,80	28,80	119,52	119,52	0,65	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	50	1,91	3,83	0,30	0,50	12,30	20,50	59,40	99,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	1,8	3	0,3	0,5	7,35	12,25	46,61	77,68	0	0
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>660</b>	<b>27,388</b>	<b>35,614</b>	<b>12,94</b>	<b>15,351</b>	<b>76,99</b>	<b>94,926</b>	<b>564,23</b>	<b>694,77</b>	<b>10,55</b>	<b>12,53</b>

**Полдник уплотненный**

229/2017м	рыба, тушеная с овощами	60	80	5,72	7,62	2,79	3,72	2,28	3,04	63,00	84,00	2,22	2,98
209/2017м	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
101/2004л	икра кабачковая	40	60	1,33	2,00	3,56	5,34	3,08	4,62	47,60	62,46	4,02	6,03
377/2017м	чай с лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	<b>12,33</b>	<b>14,90</b>	<b>11,05</b>	<b>13,76</b>	<b>19,54</b>	<b>21,84</b>	<b>229,40</b>	<b>265,26</b>	<b>7,36</b>	<b>10,13</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1398,0</b>	<b>1548,0</b>	<b>52,1</b>	<b>63,5</b>	<b>42,6</b>	<b>48,3</b>	<b>151,5</b>	<b>173,5</b>	<b>1345,8</b>	<b>1539,5</b>	<b>28,7</b>	<b>33,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										

Нормы по СанПин 85%+-5%

35,7-37,48	45,9-48,19	39,97-41,96	51-53,55	172,55-181,17	222,3-233,42	1190-1249,5	1530-1606,5		
------------	------------	-------------	----------	---------------	--------------	-------------	-------------	--	--