

Согласовано:  
заведующий МДОУ



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

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

(12 часов)

№ 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		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 7

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 рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	200	4,49	4,99	9,44	10,49	29,44	32,71	221,12	245,69	0,42	0,48
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	1,8	1,8	0,3	0,3	7,35	7,35	46,61	46,61	0	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,84	2,41	2,41	14,35	14,35	90,54	90,40	0,17	0,22
	Итого	408	428	10,994	11,494	21,05	22,1	51,24	54,51	452,42	476,85	0,717	0,827

### 2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
п.т	печенье сахарное	22	22	1,70	1,70	3,60	3,60	14,50	14,50	97,70	97,70		
	Итого	122	122	2,2	2,2	3,6	3,6	24,6	24,6	140,1	140,1	40	40

### Обед

67/2017м	винегрет овощной	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,90	4,37	50,04	75,06	3,80	5,70
106/2017м	суп картофельный с рыбными консервами	180	200	8,70	9,66	4,94	5,48	11,49	12,77	128,32	142,57	5,88	7,05
280/2017м	фрикадельки в сливочном соусе	60	80	4,14	5,52	10,28	13,71	6,63	5,40	136,20	181,60	0,49	0,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	150	6,64	8,29	7,16	8,95	29,89	37,37	210	262,5	0	0
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	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	640	730	24	29	28	35	99	108	750	887	10,8	14,0

### Полдник уплотненный

234/2017м	котлеты рыбные с маслом (минтай)	50	70	6,14	8,60	7,51	10,51	7,41	10,37	122,00	170,80	0,16	0,22
128/2017м	картофельное пюре	120	150	2,64	3,26	7,69	9,61	15,20	19,00	145,20	181,50	12,46	16,19
101/2004л	горошек зеленый консервированный	40	60	1,49	2,23	0,06	0,09	2,49	3,00	16,50	24,75	4,50	6,75
702/2010м	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
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
	Итого	420	490	12,38	16,19	15,66	20,61	51,30	58,57	398,90	492,25	18,24	24,28
	Всего на день	1590	1770	49	58	68	82	227	246	1741	1996	70	79
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	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		