

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 8

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов

Завтрак

под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182/2017м	каша пшеничная молочная с маслом и сахаром жидкая	180	200	6,14	6,82	9,9	10,65	38,48	42,75	265,9	295,4	0,1	0,2
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
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	400	420	8,22	8,9	17,5	18,25	59,83	64,1	434,31	463,81	1,26	1,36

2-ой Завтрак

338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40

Обед

55/2017м	свекла отварная с соленым огурцом	40	60	0,56	0,85	2,401	3,61	2,5	3,76	34	51	2,38	3,55
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	200	1,74	1,93	5,70	6,33	9,70	10,77	97,30	108,11	5,88	7,05
246/2017м	гуляш из отварного мяса	60	100	8,02	13,36	7,72	14,08	1,96	3,27	98,40	164,00	0,72	1,20
203/2017м	макароны отварные с маслом	120	150	4,58	5,73	4,86	6,08	25,58	31,98	164,40	205,50	0,00	0,00
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	18,18	76,32	76,32	40,00	40,00
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	555	695	19,50	26,48	21,73	31,15	77,57	87,61	576,23	710,74	48,98	51,80

Полдник уплотненный

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
401/2017м	оладьи с молоком сгущенным	85	85	6,48	6,48	6,23	6,23	36,29	36,29	226,99	226,99	0,35	0,35
	Итого	265	265	9,32	9,32	8,64	8,64	50,64	50,64	317,53	317,39	0,52	0,57
	Всего на день	1320	1480	37,54	45,20	47,87	58,04	198,14	212,45	1370,47	1534,34	90,62	93,49
	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		
------------	------------	-------------	----------	---------------	--------------	-------------	-------------	--	--