

Согласовано:  
заведующий МДОУ



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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда |         | Пищевые вещества/г/ |         |         |         |         |         | Энергет. ценность |         | Витамины (мг) |         |
|--------------------|-------------------|-----------|---------|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------------|---------|
|                    |                   |           |         | 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 6

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

Завтрак

|           |                                     |        |        |      |      |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-----------|-------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 120/2017м | суп молочный с мак изд ( вермишель) | 180    | 200    | 5,04 | 5,60 | 5,69  | 6,32  | 17,78 | 19,75 | 101,52 | 112,80 | 0,00 | 0,00 |
| 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                               | 400,00 | 420,00 | 7,12 | 7,68 | 13,29 | 13,92 | 39,13 | 41,10 | 269,93 | 281,21 | 1,16 | 1,16 |

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                  | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 10,10 | 42,40 | 42,40 | 40,00 | 40,00 |

Обед

|           |                                       |     |     |       |       |        |       |       |        |        |        |        |       |
|-----------|---------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 52/2017м  | свекла отварная с растительным маслом | 40  | 60  | 0,56  | 0,84  | 2,40   | 3,60  | 3,30  | 4,97   | 37,12  | 55,68  | 2,66   | 3,99  |
| 101/2017м | суп картофельный с крупой (рис)       | 180 | 200 | 1,42  | 1,57  | 1,95   | 2,17  | 8,72  | 9,69   | 68,66  | 61,74  | 2,33   | 2,79  |
| 289/2017м | рагу с курицей и овощами              | 173 | 200 | 12,56 | 14,40 | 11,72  | 13,62 | 15,20 | 17,37  | 217,00 | 248,00 | 5,37   | 5,37  |
| 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  | 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  | 1,80  | 3,00  | 0,75   | 1,25  | 7,35  | 12,25  | 46,41  | 77,35  | 0,00   | 0,00  |
|           | Итого                                 | 633 | 740 | 19,15 | 24,54 | 17,124 | 21,14 | 65,05 | 82,958 | 504,91 | 618,09 | 50,355 | 52,15 |

Полдник уплотненный

|           |                   |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-----------|-------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 210/2017  | омлет натуральный | 130 | 130 | 10,78 | 10,78 | 19,20 | 19,20 | 2,04  | 2,04  | 224,00 | 224,00 | 0,20 | 0,20 |
| 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 |
| 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 |
| 382/2017м | какао с молоком   | 180 | 180 | 3,70  | 3,70  | 3,19  | 3,19  | 15,82 | 15,82 | 102,06 | 102,06 | 0,72 | 0,72 |
|           | Итого             | 380 | 420 | 17,72 | 20,31 | 26,25 | 28,23 | 33,24 | 42,98 | 433,06 | 487,52 | 4,74 | 6,75 |

|                   |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |       |        |
|-------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|
| Всего на день     | 1513 | 1680 | 44,48 | 53,03 | 56,66 | 63,29 | 147,52 | 177,14 | 1250,30 | 1429,22 | 96,26 | 100,06 |
| 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 |  |  |
|------------|------------|-------------|----------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|--|