

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	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

## Вариан 9

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

## Завтрак

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

181/2017м	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	200	4,99	5,55	8,77	9,74	34,65	38,35	238,00	264,54	0,48	0,53
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
15/2017м	сыр порцией	12	12	2,78	2,78	3,54	3,54	0	0	43,2	47,32	0,07	0,07
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	412	432	9,85	10,41	19,91	20,88	56,00	59,70	449,61	480,27	1,71	1,76

## 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

102/2017м	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	200	3,95	4,38	3,79	4,21	11,90	13,22	106,74	118,60	4,27	5,12
279/332/2017м	тефтели мясные с соусом	50	70	6,41	8,97	7,40	10,36	56,17	78,63	118,50	165,90	0,45	0,60
321/2017м	капуста тушеная из свежей	120	150	1,94	2,52	1,55	1,94	12,47	15,59	71,64	89,55	1,36	1,71
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	180	0,07	0,07	0,04	0,04	20,73	20,73	100,44	100,44	1,62	1,62
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	0,30	1,25	7,35	12,25	46,41	77,35	0,00	0,00
	Итого	590	700	16,08	22,77	13,38	18,30	120,92	160,92	503,13	650,84	7,70	9,05

## Полдник уплотненный

410/2017м	ватрушка с творогом	75	75	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,00	202,00	0,04	0,04
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	255	255	12,92	12,92	8,67	8,67	45,00	45,00	304,06	304,06	0,76	0,76
	Всего на день	1 147,00	1 257,00	41,05	48,30	45,56	51,45	246,52	290,22	1 396,90	1 575,27	49,58	50,93
	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		
------------	------------	-------------	----------	---------------	--------------	-------------	-------------	--	--