

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 2

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 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
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	6,57	7,07	17,04	18,09	50,79	54,06	389,53	414,10	1,58	1,64

#### 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	122,0	122,0	2,2	2,2	3,6	3,6	24,6	24,6	140,1	140,1	40,0	40,0

#### 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
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
285/2017м	бефстроганов из отварного мяса	60	80	8,66	11,55	7,35	9,80	2,25	3,02	108,60	144,80	0,50	0,70
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
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	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	17,38	21,35	24,23	30,43	70,83	78,14	594,47	696,34	23,12	29,55

#### Полдник уплотненный

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
386/2017м	кефир	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12
	Итого	265,0	265,0	11,7	11,7	10,7	10,7	43,5	43,5	317,0	317,0	0,5	0,5

	Всего на день	1427,0	1537,0	37,8	42,3	55,6	62,8	189,7	200,3	1441,1	1567,5	65,2	71,7
	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		