

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 (12часов)

| № 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 4

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 |
| 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 | 7,07 | 7,63 | 16,37 | 17,34 | 56,00 | 59,70 | 406,41 | 432,95 | 1,64 | 1,69 |

#### 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

|           |   |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|---|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 96/2017м  | рассольник ленинградский                  | 180 | 200 | 1,45  | 1,61  | 3,66  | 4,06  | 8,62  | 9,57  | 77,22  | 85,80  | 4,95  | 5,94  |
| 143/2017м | рагу из овощей                            | 120 | 150 | 0,98  | 1,24  | 8,79  | 10,98 | 8,60  | 10,77 | 113,60 | 141,99 | 8,40  | 10,50 |
| 269/2017м | котлета мясная                            | 50  | 70  | 8,41  | 11,77 | 12,80 | 17,92 | 6,63  | 9,28  | 177,00 | 247,80 | 0,70  | 0,70  |
| 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                                     | 590 | 660 | 14,61 | 18,93 | 26,38 | 34,09 | 72,30 | 78,07 | 593,15 | 700,92 | 14,70 | 17,79 |

#### Полдник уплотненный

|           |                    |        |        |      |       |      |      |       |       |        |        |      |      |
|-----------|--------------------|--------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 406/2017м | пирожок с повидлом | 60     | 100    | 3,46 | 5,76  | 1,40 | 2,34 | 33,34 | 55,56 | 159,60 | 266,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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              | 240    | 280    | 8,68 | 10,98 | 5,90 | 6,84 | 40,54 | 62,76 | 249,60 | 356,00 | 0,12 | 0,12 |
|           | Всего на день      | 1352,0 | 1482,0 | 32,6 | 39,7  | 52,3 | 61,9 | 193,4 | 225,1 | 1389,3 | 1630,0 | 56,5 | 59,6 |
|           | Соль йодированная  | 3,0    | 5,0    |      |       |      |      |       |       |        |        |      |      |

Нормы по СанПин 90%+5%

|           |           |            |       |              |             |           |           |  |  |
|-----------|-----------|------------|-------|--------------|-------------|-----------|-----------|--|--|
| 35,7-39,9 | 45,9-51,3 | 39,9-44,65 | 51-57 | 172,55-192,8 | 221,8-247,9 | 1190-1330 | 1530-1710 |  |  |
|-----------|-----------|------------|-------|--------------|-------------|-----------|-----------|--|--|