

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. ценности		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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5										

Вариант 1

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	0,14	0,24

2-ой Завтрак

338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00

Обед

47/2017м	кашаная капуста	40	60	0,68	1,024	2	3	3,38	5,07	34,28	51,42	7,92	11,88
116/2017м	суп рисовый с томатом и птицей	180	200	2,34	2,38	2,51	2,70	1,30	1,46	53,00	57,20	1,00	1,18
259/2017м	жаркое по домашнему с мясом	175	200	16,2	18,51	18,09	20,67	16,58	18,94	293,93	335,83	0,92	1,05
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	50	1,80	3,00	0,75	1,25	7,35	12,25	46,41	77,35	0,00	0,00
	Итого	635	720	22,983	27,421	23,727	28,003	69,71	78,818	606,54	700,72	10,49	14,76

Полдник уплотненный

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
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным	100	120	13,55	16,27	7,28	8,74	20,72	24,86	202,5	202,5	0,15	0,19
	Итого	280	300	17,25	19,97	10,47	11,93	36,54	40,68	304,56	304,56	0,87	0,91

	Всего на день	1415,0	1540,0	48,9	56,7	52,1	58,6	175,9	193,4	1389,4	1513,1	0,0	0,0
	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		