



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)	
				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 5													
Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов													
под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г													
Завтрак													
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с сахаром и маслом	180	200	8,18	9,08	11,69	12,90	31,66	35,17	265,50	295,00	0,42	0,48
15/2017м	сыр порция	8	8	1,78	1,78	1,70	1,70	0,00	0,00	28,15	28,15	0,09	0,09
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	408,0	428,0	12,0	12,9	21,0	22,2	53,0	56,5	462,1	491,6	1,7	1,7
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	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40
Обед													
47/2017м	квашеная капуста	40	60	0,68	1,024	2	3	3,38	5,07	34,28	51,42	7,92	11,88
108/2017м	суп картофельный с клецками	180	200	1,89	2,10	2,52	2,80	12,96	14,40	83,70	93,00	2,33	2,79
291/2017м	плов с птицей	150	230	15,54	23,83	7,71	11,82	31,44	48,20	261,04	400,26		
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	610	730	21,875	31,259	13,36	18,751	96,23	116,12	604,35	770,01	10,895	15,32
Полдник уплотненный													
223/2017м	запеканка из творога с морковью	60	120	8,74	17,48	6,60	13,20	16,80	33,60	162,00	324,00	0,30	0,42
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	300	13,96	22,70	11,10	17,70	24,00	40,80	252,00	414,00	0,42	0,54
	Всего на день	1358,0	1558,0	48,4	67,4	45,5	58,7	183,3	223,5	1360,8	1718,0	53,0	57,6
	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	1530-1608,5				