

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 10

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 жидкая молочная геркулесовая с сахаром и маслом	180	200	6,39	7,10	10,49	11,66	36,20	40,22	265,00	294,54	0,96	1,07
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
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,84	2,41	2,41	14,35	14,35	90,54	90,54	0,17	0,22
	Итого	408	428	12,89	13,60	22,10	23,27	58,00	62,02	496,30	525,94	1,257	1,417

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	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10

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
103/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями (вирмешель)	180	200	1,93	2,15	2,04	2,22	12,56	13,96	85,14	94,60	5,94	6,60
263/2017м	рагу из свинины	175	200	11,68	13,35	11,70	13,45	17,20	19,67	220,82	253,13	6,12	6,99
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	18,18	76,32	76,32	40,00	40,00
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	30	1,8	1,8	0,3	0,3	7,35	7,35	46,61	46,61	0	0
	Итого	560	680	18,775	22,87	16,743	20,07	70,89	84,628	525,41	625,34	54,72	57,58

Полдник уплотненный

376/2017м	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,50	13,50	54,00	54,00	5,40	5,40
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
п.т	конфетав шоколадной глазуре	20	20	0,10	0,10	0,12	0,12	25,09	25,09	119,20	119,20	0,00	0,00
	Итого	300	320	13,71	16,43	7,41	8,87	59,31	63,45	375,70	375,70	5,55	5,59

всего на день

Соль йодированная

	Всего за 10 дней	12 820,00	14 172,00	437,98	527,95	512,54	485,72	1910,58	2076,96	14126,78	16074,09	515,08	551,61
	Средний суточный рацион	1282	1417,2	43,80	52,79	51,25	48,57	191,06	207,70	1412,68	1607,41	51,51	55,16

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		
------------	------------	-------------	----------	---------------	--------------	-------------	-------------	--	--