



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

№ 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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5										

Вариант 1

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

210	омлет натуральный	58	85	5,39	8,085	9,6	14,06	1,02	1,53	112	168	0,1	0,2
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	280	307	10,35	13,045	27,81	32,27	26,98	27,49	297,88	353,88	0,44	0,54

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
268	котлеты биточки, шницели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
311	картофель в молоке	110	130	2,57	3,042	2,74	3,237	14,48	17,108	92,84	109,72	0,85	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	530	650	16,614	21,132	18,022	26,657	65,53	78,85	502,28	600,05	6,895	8,75

Полдник

378	чай с молоком	150	180	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	80	80	2,71	2,71	4,21	4,21	36,4	36,4	192	192	0,15	0,15
	Итого	230	260	4,81	5,02	5,42	5,56	50,71	52,3	252,75	273	0,15	0,15
	Всего на день	1040,0	1217,0	31,8	39,2	51,3	64,5	143,2	158,6	1052,9	1226,9	7,5	9,4

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

3,0 5,0 29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ 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 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

120	суп молочный с мак изд	150	185	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	84,60	101,52	0,00	0,00
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	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	365	400	6,82	7,66	7,97	8,92	38,52	41,48	259,40	276,32	1,12	1,12

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,65	1,50	2,50	2,40	4,00	25,20	42,00	1,08	1,80
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	185	1,50	1,74	5,12	5,70	8,16	9,70	84,60	97,30	5,88	7,05
294	котлеты рубленые из птицы	50	70	10,10	14,14	12,45	14,73	6,40	8,96	177,00	247,80	0,50	0,70
305	рис припущенный	110	150	2,64	3,60	6,60	9,00	26,18	35,70	146,63	199,95	0,00	0,00
331	соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	695	17,88	23,48	27,43	38,10	81,41	103,88	618,39	791,93	8,02	10,21

Полдник

п.т	печенье	28	28	4,30	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	208,0	228,0	4,4	4,4	17,0	17,0	29,1	30,6	171,0	177,0	0,3	0,3
	Всего на день	1128,0	1323,0	29,1	35,6	52,4	64,0	149,0	176,0	1048,8	1245,3	9,4	11,6

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

3,0 5,0

29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ 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 3

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	180	6,60	7,92	6,84	8,21	26,49	31,97	195,60	234,72	0,42	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	385,0	405,0	9,2	10,5	10,8	12,2	68,9	74,4	377,2	416,3	1,2	1,3

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	150	180	16,40	19,68	22,32	26,78	13,70	16,44	330,20	396,20	0,00	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	630	21,189	25,045	25,03	34,306	58,77	70,53	570,69	672,08	7,35	9,31

Полдник

378	чай с молоком	150	180	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
	Итого	180	210	7,20	7,41	6,51	6,65	40,41	42,00	234,75	255,00	0,03	0,03
	Всего на день	1085,0	1245,0	37,5	42,9	42,3	53,1	168,1	186,9	1182,6	1343,4	8,6	10,6
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ 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 4

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,40	7,20	8,06	10,75	24,10	32,13	203,60	254,40	0,42	0,48
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	372	422	10,36	12,16	26,27	28,96	50,06	58,09	389,48	440,28	0,76	0,82

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,65	1,50	2,50	2,40	4,00	25,20	42,00	1,08	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
143	рагу из овощей	110	130	1,73	2,60	6,93	10,40	9,00	13,50	105,53	158,30	8,20	12,30
240	фрикадельки рыбные	50	80	4,17	6,68	1,50	2,40	4,60	6,51	46,25	74,00	0,70	0,70
326	соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	685	10,64	14,54	15,38	25,69	57,58	73,42	413,53	538,40	16,07	22,08

Полдник

П.Т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	208	208	4,41	4,41	16,96	16,96	29,10	29,10	171,00	171,00	0,30	0,30
	Всего на день	1135,0	1315,0	25,4	31,1	58,6	71,6	136,7	160,6	974,0	1149,7	17,1	23,2
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ 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 рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная пшенная	150	180	4,22	5,06	4,99	5,99	12,90	15,48	203,60	244,30	0,42	0,48
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
	Итого	335,0	395,0	6,8	7,7	8,2	9,2	34,3	39,2	369,1	419,1	1,5	1,6

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
101	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
203	макаронны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
297	фрикадельки куриные	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	3,37	4,71
332	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	545	675	16,39	21,08	13,4	21,691	77,78	96,526	503,1	623,28	11,545	15,287

Полдник

218	вареники ленивые с молоком сгущенным	80	80	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
378	чай с молоком	150	180	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
	Итого	230	260	18,37	18,58	9,95	10,09	39,17	40,76	303,75	324,00	0,39	0,39
	Всего на день	1110,0	1330,0	41,6	47,3	31,6	41,0	151,2	176,5	1176,0	1366,4	13,5	17,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ 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 6

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	185	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	84,60	101,52	0,00	0,00
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	375,00	430,00	6,76	7,61	8,69	9,65	57,22	61,68	266,20	289,12	0,78	0,78

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,33	0,55	0,03	0,05	0,48	0,8	4,8	8	3,3	5,5
108	суп картофельный с клецками	150	180	1,58	1,89	2,10	2,52	10,80	12,96	69,75	83,70	2,33	2,79
258	мясо духовое	173	200	16,30	18,51	18,17	20,67	15,33	17,52	234,00	267,42	5,37	5,37
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	543	650	20,73	23,485	21,03	28,376	56,99	67,56	462,79	530,1	12,345	15,28

Полдник

п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
377	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
	Итого	185	215	5,26	5,30	5,38	5,40	37,68	40,00	220,50	229,80	1,15	1,15
	Всего на день	1103	1295	32,75	36,40	35,10	43,43	151,89	169,24	949,49	1049,02	14,28	17,21

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ 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 7

Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	185	3,64	4,49	7,65	9,44	23,865	29,44	179,3	221,12	0,42	0,48
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
377	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	377	407	8,74	9,59	25,95	27,74	50,225	55,8	366,98	408,8	1,58	1,64

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,52	1,50	2,00	2,40	3,20	25,20	33,60	1,08	1,44
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180	1,50	1,74	5,12	5,70	8,16	9,70	84,60	97,30	5,88	7,05
268	котлеты биточки, шницели	50	70	7,95	11,13	7,20	10,08	8,00	11,20	130,50	182,70	0,05	0,07
203	макароны отварные с маслом	110	130	4,2	4,97	4,45	5,26	28,21	28,21	150,7	178,1	11,8	16,1
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	530	650	17	21	19	28	81	93	547	665	19,5	25,5

Полдник

п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	210	230	5,16	5,17	5,31	5,32	39,60	41,10	228,00	234,00	0,33	0,33
	Всего на день	1117	1287	31	36	50	61	171	190	1142	1308	21	27
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ 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 8

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	180	4,50	5,40	6,13	7,35	21,98	26,37	179,30	215,10	0,42	0,48
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	5,4	5,4
	Итого	365	395	6,98	7,88	9,27	10,49	45,277	49,672	352,3	388,1	5,82	5,88

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,33	0,55	0,03	0,05	0,48	0,8	4,8	8	3,3	5,5
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
261	печень тушенная в соусе	50	70	6,40	8,67	4,52	6,32	2,22	3,11	82,50	115,50	14,77	20,68
305	рис припущенный	110	150	2,64	3,60	6,60	9,00	26,18	35,70	146,63	199,95	0,00	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	695	13,69	17,48	15,50	24,65	72,13	91,31	467,37	587,17	23,96	33,23

Полдник

378	чай с молоком	150	180	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
	Итого	185	215	7,20	7,41	6,51	6,65	40,41	42,00	234,75	255,00	0,03	0,03
	Всего на день	1105	1305	27,87	32,77	31,28	41,79	157,82	182,98	1054,42	1230,27	29,81	39,14

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ 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

Вариан 9

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

182	каша жидкая молочная овсяная	165	180	5,94	6,45	10,58	11,14	19,02	20,74	235,12	256,50	0,42	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	390	425	8,5	9,02	14,53	15,1	61,42	64,64	416,72	444,1	1,2	1,26

Обед

70	овощи по сезону	30	50	0,33	0,55	0,03	0,05	0,48	0,8	4,8	8	3,3	5,5
	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	7,90	9,50	3,92	4,70	11,30	13,56	106,08	127,30	6,33	7,60
104	плов из птицы	150	200	12,60	16,80	22,50	30,00	15,45	20,60	313,50	418,00	0,45	0,60
291	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
360	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
702	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
701	Итого	520	650	23,354	29,385	27,18	39,886	57,61	71,24	578,62	724,28	11,43	15,32

Полдник

730	блинчики с молоком сгущенным	75	75	3,86	3,86	6,70	6,70	24,63	24,63	176,36	176,36	0,00	0,00
377	чай с лимоном	150	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	Итого	225	255	4,03	4,06	6,78	6,80	36,23	38,53	222,16	231,36	0,93	1,12
	Всего на день	1 135,00	1 330,00	35,88	42,47	48,49	61,79	155,26	174,41	1 217,50	1 399,74	13,56	17,70
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ 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 10

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

120	суп молочный с мак изд	150	185	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	84,60	101,52	0,00	0,00
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	150	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	Итого	335	400	6,79	7,66	7,95	8,92	36,222	41,482	249,4	275,52	0,93	1,12

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	50	0,39	0,52	1,50	2,00	2,40	3,20	25,20	33,60	1,08	1,44
96	рассольник ленинградский	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	5,94
199	пюре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	30,35	170,00	221,00	0,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	100	6,61	8,26	6,44	8,05	9,41	11,76	122,00	152,50	4,70	5,80
342	компот из свежих плодов с витамино С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	560	680	19,89	24,66	16,384	24,89	76,35	94,572	538,04	658,00	11,405	13,99

Полдник

п.т	печенье	28	28	4,30	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
378	чай с молоком	150	180	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
	Итого	178	208	6,40	6,66	18,16	18,30	29,91	31,50	177,75	198,00	0,00	0,00
	всего на день	1073,0	1288,0	33,1	39,0	42,5	52,1	142,5	167,6	965,2	1131,5	12,3	15,1
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	10 136,00	11 855,00	325,47	382,48	443,82	463,49	1526,34	1742,62	10763,37	12450,37	135,15	173,64
	Средний суточный рацион	1013,6	1185,5	32,55	38,25	44,38	46,35	152,63	174,26	1076,34	1245,04	13,51	17,36

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--	--