

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

161	Каша манная жидкая молочная с сахаром	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,00	0,60	0,33	0,09	0,19	0,02	0,03	23,67
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
7	сыр порция	7	1,74	2,21		27,00	0,06			0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
	Итого	387	8,25	4,28	56,08	294,85	0,03	2,43	0,33	0,39	77,69	73,14	15,24	24,63

2-ой Завтрак

389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

Обед

16	Нарезка овощная (помидор свежий)	40	0,32	0,04	1,12	6,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
135	Суп из овощей со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,30	102,75	0,07	5,12	0,01	0,00	33,30	65,70	21,30	1,16
205	Котлеты рубленые из курицей	70	12,10	14,90	7,70	214,50	0,05	0,31	48,84	0,53	47,67	47,12	9,70	17,39
203	Картофель отварной с маслом	130/5	2,40	6,12	19,08	145,20	0,25	8,38	0,01	0,25	60,00	126,00	45,00	1,50
699	Напиток лимонный	180	0,08		16,88	64,50	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	575	19,83	24,97	76,22	576,29	31,51	13,92	50,02	1,92	210,90	377,00	117,43	22,26

Полдник

517	Макаронные изделия с овощами	125	4,80	5,50	26,40	178,75	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого		4,97	5,50	38,90	227,08	0,00	5,09	0,00	0,00	157,75	120,08	28,58	1,40
	Всего	355	36,31	34,75	186,35	1161,23	31,56	24,87	50,49	2,31	458,30	570,22	163,64	48,29

Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша молочная из овсяных хлопьях "Геркулес"жидкая	170	5,80	7,20	21,40	190,00	0,00	0,23	0,96	0,15	130,66	150,79	37,37	0,83
685	Чай с сахаром	180	0,10		9,40	39,00	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
6	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	33,00								
п.т	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	355	8,19	11,67	46,13	341,20	0,03	2,06	0,96	0,45	208,16	223,91	52,59	1,80

2-ой Завтрак

389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

Обед

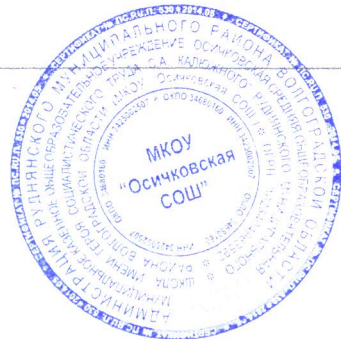
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	50	0,80	0,10	1,70	13,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	2,03	5,85	9,38	93,75	0,05	10,81	0,01	0,00	7,35	39,75	14,93	0,70
431	Печень по-строгановски	50/30	13,15	9,80	2,25	150,00	21,72	11,50	128,24	2,63	38,38	2,10	7,01	4,08
516	Макароны отварные с маслом	130/5	4,08	7,56	19,41	195,60	0,42	0,00	36,00	0,72	23,28	133,20	24,16	1,20
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	585	22,82	23,88	66,80	568,00	53,35	22,42	165,41	4,49	138,94	313,24	87,53	8,20

Полдник

п.т	Печенье	50	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого		4,52	16,95	28,10	165,33	0,00	3,48	0,00	0,00	84,50	62,67	16,17	1,27
	Всего	370	38,79	52,50	156,18	1137,54	53,40	31,39	166,51	4,94	443,57	599,82	158,67	11,26

норма по санпин

29,4 32,9 142,1 980



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Жиры (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,22	4,99	12,90	109,20	0,11	0,20	58,44	0,59	126,59	157,34	18,11	6,09
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	6,64	5,86	40,67	236,73	0,14	2,04	58,44	0,89	204,09	230,46	33,32	7,06
2-ой Завтрак														
338	Фрукт (яблоко)	100	0,13	0,00	10,00	38,67	0,00	1,47	0,00	0,00	58,00	45,33	9,33	0,53
	Итого	100	0,13	0,00	10,00	38,67	0,00	1,47	0,00	0,00	58,00	45,33	9,33	0,53

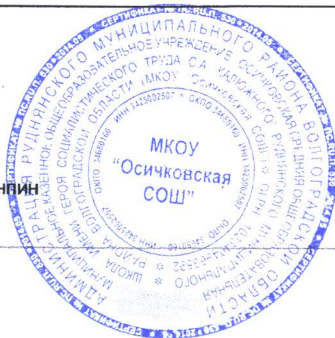
Обед

16	Нарезка овощная (огурец свежий)	50	0,40	0,00	1,90	7,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180/10	2,55	5,10	17,33	108,75	0,06	0,00	7,51	0,15	13,58	36,83	13,37	0,59
331	Рагу овощное с мясом	125/25	17,11	20,95	31,80	383,52	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
342	Компот и свежих плодов	180	0,075	0,15	20,62	84,53	0,01	0,23	136,17	0,63	10,50	2,83	2,83	0,55
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	530	22,82	26,74	87,78	670,47	31,58	40,98	143,99	2,55	140,60	281,72	137,88	8,30
Полдник														
773	Булочка "Веснушка"	50	3,70	2,40	24,40	135,00	0,03	0,00	7,27	0,58	7,11	23,38	4,87	0,39
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого		3,87	2,40	36,90	183,33	0,03	1,83	7,27	0,58	79,61	80,05	16,54	1,06
	Всего	345	33,46	35,00	175,35	1129,21	31,76	46,32	209,70	4,02	482,30	637,56	197,07	16,95

норма по санитарии

29,4 32,9 142,1 980

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Жиры (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

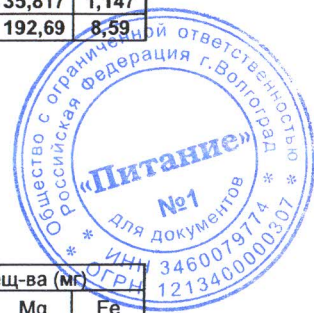
Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша манная жидкая молочная с сахаром	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,14	0,77	45,39	0,60	123,25	194,91	58,82	1,36
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	6,5067	56,08	56,08	267,85	0,1778	2,59833	45,39	0,895	200,75	268,025	74,033	2,327
2-ой Завтрак														
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
Обед														
101	Консервы закусочные (икра кабачковая)	50	1,60	0,27	7,33	33,33	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	180/10	1,54	5,03	11,40	97,50	6,68	6,15	7,61	0,23	24,30	55,50	7,50	0,23
т.т.к	Тфтели из кур "Ежики домашние"	60/20	12,65	16,90	15,85	266,18	0,01	5,53	126,76	3,04	19,30	148,80	28,32	2,20
514	Бобовые отварные (горох)	130	11,28	5,52	26,72	204,00	0,00	2,24	0,00	0,16	14,40	8,00	3,20	0,48
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	580	29,84	28,28	95,37	760,01	37,84	14,03	135,53	4,56	127,93	350,49	80,45	5,12
Полдник														
315	Запеканка рисовая створогом и молоком сгущенным	80/10	4,3	8,5	25,7	197,6	0,05	0,55	30,00	12,75	63,08	91,28	24,15	0,48
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	340	4,4867	8,48	38,18	245,93	0,0525	2,38083	30	12,75	135,58	147,941667	35,817	1,147
	Всего		44,09	92,84	204,78	1 336,80	38,09	22,43	211,06	18,21	476,22	766,45	192,69	8,59
	норма по санпин		29,4	32,9	142,1	980								



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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	гамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 5

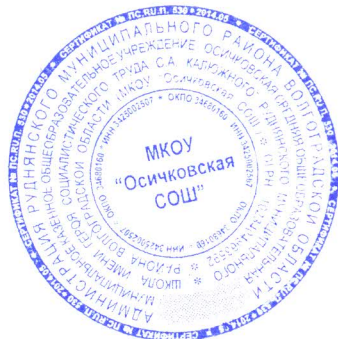
Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

160	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,87	4,03	17,79	127,63	0,05	0,62	17,09	0,27	126,21	107,87	17,12	0,38
п.т	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	355	7,29	4,90	45,56	255,16	0,08	2,45	17,09	0,57	203,71	180,99	32,33	1,35
2-ой Завтрак														
338	Фрукт (яблоко)	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93
	Итого	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93
Обед														
33	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,07	0,03	0,34	17,57	93,33	31,11	0,66

132	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	150/10	2,25	3,38	15,08	101,25	0,00	3,53	0,00	0,23	13,50	57,75	9,75	0,30
478	Запеканка картофельная с мясом и красным соусом	125/30	12,50	12,25	17,94	247,50	18,68	29,31	110,69	1,59	20,98	1,68	0,12	9,15
342	Компот и свежих плодов	180	0,075	0,15	20,62	84,53	0,01	0,23	136,17	0,63	10,50	2,83	2,83	0,55
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	530	18,22	19,35	73,95	566,90	18,78	33,14	246,89	3,54	75,05	196,73	52,68	11,41
Полдник														
773	Булочка "Веснушка"	50	3,70	2,40	24,40	135,00	0,03	0,00	7,27	0,58	7,11	23,38	4,87	0,39
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	200	3,87	2,40	36,90	183,33	0,03	1,83	7,27	0,58	79,61	80,05	16,54	1,06
	Всего		29,91	27,18	169,48	1064,06	18,93	50,76	271,24	4,69	379,70	479,76	113,55	16,75



норма по санпин

29,4 32,9 142,1 980



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	тамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 6

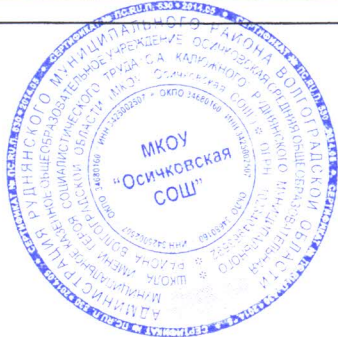
р блюдо при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша рисовая молочная с сахаром	170	4,22	4,99	12,90	109,20	0,14	0,77	45,39	0,60	123,25	194,91	58,82	1,36
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
7	сыр порция	7	3,48	4,42		54,00	0,06			0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	365	10,12	10,28	40,67	290,73	0,2378	2,59833	45,39	0,94	211,55	312,305	90,593	3,157
2-ой Завтрак														
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
Обед														
16	Нарезка овощная (помидор свежий)	50	0,40	0,05	1,40	7,50	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
139	Суп картофельный с бобовыми	180	3,75	3,36	13,38	100,20	0,09	5,70	0,01	0,00	420,15	92,85	27,98	1,35
390	Котлета рыбная "Любительская"	60	8,95	6,80	7,75	12,90	0,05	0,55	30,00	12,75	63,08	91,28	24,15	0,48

513	Рис припущенный с томатом	130	4,8	4,8	47,28	252,96	0,14	14,00	37,36	0,89	32,15	75,93	26,15	0,95
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	550	20,67	15,58	103,87	532,55	31,44	20,36	68,53	14,78	585,30	398,24	119,71	5,00
Полдник														
п.т.	Печенье	50	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	200	0,17	0,00	12,50	48,33	0	3,48333	0	0	84,5	62,666667	16,167	1,267
	Всего		34,21	25,86	172,19	934,62	31,69	29,86	114,06	15,72	893,32	773,21	228,86	9,42
	норма по санпин		29,4	32,9	142,1	980								



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	гамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 7

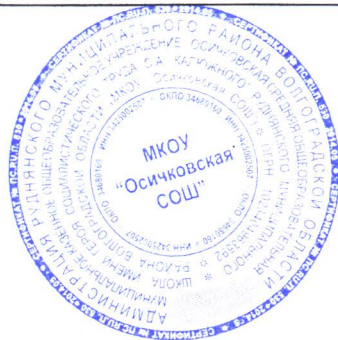
Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша гречневая молочная с сахаром	170	7,54	7,76	30,15	221	0,17	0,9	53,4	0,7	145,01	229,3	69,2	1,6
686	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	380	9,9567	8,63	57,92	348,53	0,2033	2,73333	53,4	1	222,51	302,42	84,413	2,567
2-ой Завтрак														
п.т.	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,80	6,00	75,00	0,15	1,05	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15
	Итого	100	4,35	4,80	6,00	75,00	0,15	1,05	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15
Обед														
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	50	0,80	0,10	1,70	13,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
124	Щи из свежей калусты с картофелем со сметаной	180/10	2,03	5,85	9,38	93,75	0,07	14,41	0,01	0,00	9,80	53,00	19,90	0,93
436	Жаркое по-домашнему	125/25	12,10	11,80	10,25	196,00	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
699	Напиток лимонный	180	0,18	0,18	28,36	116,91	0,00	0,06	1,36	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45

	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30	
	Итого	530	17,79	18,47	65,82	506,33	31,58	55,21	1,68	1,83	133,91	609,53	143,32	8,24	
Полдник															
129	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	100	4,95	3,86	28,40	166,50	0,00	1,43	0,00	0,00	12,75	6,75	5,25	0,07	
686	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67	
	Итого	250	5,12	3,86	40,90	214,83	0,00	3,26	0,00	0,00	85,25	63,42	16,92	0,73	
	Всего		37,22	35,76	170,64	1144,70	31,94	62,26	55,08	2,83	621,67	1117,87	265,65	11,69	
	норма по санпин		29,4	32,9	142,1	980									



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	тамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"жидкая	170	5,80	7,20	21,40	190,00	0,13	0,24	68,75	0,69	148,93	185,11	21,30	7,17
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
685	Чай сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	8,22	8,07	49,17	317,5	0,16	2,07	68,75	0,99	226,43	258,23	36,51	8,14

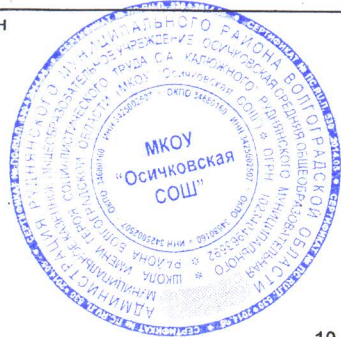
2-ой Завтрак

389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	100	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

Обед

16	Нарезка овощная (огурец свежий)	50	0,40	0,00	1,90	7,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
135	Суп из овощей со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,30	102,75	0,07	5,12	0,01	0,00	33,30	65,70	21,30	1,16
165	Голубцы ленивые из птицы с соусом	80/20	6,80	5,30	6,30	100,00	1,40	0,00	141,10	3,92	86,40	46,60	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	130	11,76	1,20	27,92	171,60	0,00	2,24	0,00	0,16	14,40	8,00	3,20	0,48
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	600	23,98	10,44	85,48	540,34	32,62	7,48	142,27	5,22	204,03	258,49	150,11	8,90

		Полдник												
п.т.	Вафли	50	5,10	5,30	26,10	174,00	0,06	1,31	29,63	1,25	25,59	52,13	11,05	0,75
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	200	5,27	5,30	38,60	222,33	0,06	3,14	29,63	1,25	98,09	108,80	22,72	1,42
	Всего		40,72	23,81	188,40	1143,21	32,86	16,11	240,79	7,46	540,52	625,51	211,73	18,45
	норма по санпин		29,4	32,9	142,1	980								



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша манная с сахаром молочная жидкая	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,00	1,50	0,33	0,09	0,19	0,02	0,03	23,67
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
685	Чай с сахаром	180	1,13	1,20	11,85	60,75	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	7,47	3,27	55,43	280,27	0,03	3,33	0,33	0,39	77,69	73,14	15,24	24,63

2-ой Завтрак

389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

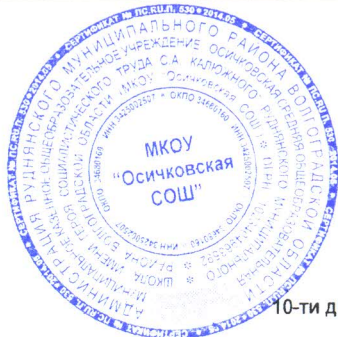
Обед

101	Консервы закусочные (икра кабачковая)	50	1,60	0,27	7,33	33,33	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	18,00	1,54	5,03	11,40	97,50	6,68	6,15	7,61	0,23	24,30	55,50	7,50	0,23
489	Рагу с птицей	150	13,05	14,17	11,18	224,25	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
342	Компот и свежих плодов	180	0,075	0,15	20,62	84,53	0,01	0,23	136,17	0,63	10,50	2,83	2,83	0,55
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	530	18,95	20,15	66,67	526,29	38,20	47,13	144,09	2,63	151,33	610,40	132,01	7,93

Полдник

п.т.	Пряник	50	5,10	5,30	26,10	174,00	0,06	1,31	29,63	1,25	25,59	52,13	11,05	0,75
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67

Итого	310	5,27	5,30	38,60	222,33	0,06	3,14	29,63	1,25	98,09	108,80	22,72	1,42
Всего		34,94	28,72	175,85	1 091,89	38,31	57,02	174,19	4,27	339,07	792,33	172,36	33,98
норма по санпин		29,4	32,9	142,1	980								



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 10

р блюдо при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

161	Каша молочная из овсяных хлопьях "Геркулес"жидкая	170	5,80	7,20	21,40	190,00	0,13	0,24	68,75	0,69	148,93	185,11	21,30	7,17
п.т.	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
692	Кофейный напиток на молоке	180	1,87	2,70	21,52	114,00	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,90
	Итого	350	9,92	10,77	58,19	383,20	0,18	0,89	68,76	0,99	214,33	246,56	31,85	8,37

2-ой Завтрак

338	Фрукт (яблоко)	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93
	Итого	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93

Обед

33	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,07	0,03	0,34	17,57	93,33	31,11	0,66
132	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,08	101,25	0,00	3,53	0,00	0,23	13,50	57,75	9,75	0,30
478	Запеканка картофельная с печенью и красным соусом	125	10,00	9,80	16,50	198,00	0,05	0,31	48,84	0,53	47,67	47,12	9,70	17,39
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
п.т.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	505	15,73	16,78	69,82	505,19	0,14	3,95	50,00	1,90	97,56	243,05	60,88	19,23

Полдник

773	Булочка "Веснушка"	50	3,70	2,40	24,40	135,00	0,03	0,00	7,27	0,58	7,11	23,38	4,87	0,39
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	325	3,87	2,40	36,90	183,33	0,03	1,83	7,27	0,58	79,61	80,05	16,54	1,06
	Всего		30,05	30,49	177,98	1130,39	0,39	20,00	126,03	3,47	412,83	591,66	121,26	31,59
	Всего за 10 дней		359,70	386,91	1777,20	11273,65								
	Средний суточный рацион		35,97	38,69	177,72	1127,36								

норма по санпин

29,4 32,9 142,1 980