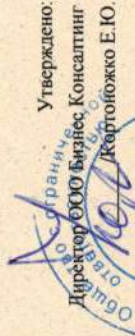




Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Дорголюжко Е.Ю.



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

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016 - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



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

№ рецептурного блюда по сбор.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
2	0,35	0,5										
Аскорбиновая кислота на 10 дней												

День 1

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

Завтрак

№ рецептурного блюда по сбор.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
210	58	58	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
<b>Итого</b>	<b>273</b>	<b>273</b>	<b>7,87</b>	<b>7,87</b>	<b>12,74</b>	<b>12,74</b>	<b>24,322</b>	<b>24,322</b>	<b>285</b>	<b>285</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

70	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
103	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
268	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
199	110	130	9,09	10,74	4,57	5,40	23,35	27,59	170,00	200,90	0,00	0,00
342	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>650</b>	<b>21,865</b>	<b>27,31</b>	<b>18,64</b>	<b>27,37</b>	<b>78,66</b>	<b>94,442</b>	<b>573,74</b>	<b>684,39</b>	<b>6,725</b>	<b>8,57</b>

Полдник

376	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,736</b>	<b>2,64</b>	<b>2,641</b>	<b>36,25</b>	<b>37,75</b>	<b>174</b>	<b>180</b>	<b>0,397</b>	<b>0,427</b>
<b>Всего на день</b>	<b>1133,0</b>	<b>1273,0</b>	<b>32,0</b>	<b>37,4</b>	<b>34,0</b>	<b>42,8</b>	<b>149,3</b>	<b>166,6</b>	<b>1075,1</b>	<b>1191,8</b>	<b>47,5</b>	<b>49,4</b>
<b>Соль йодированная</b>												
			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		



*Составлено!*  
 [Handwritten signature]  
 [Handwritten name: Соколовская]





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

№ рецептур по сбору	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет		3-7 лет		Ж		У		ккал		С	
		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

День 2

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

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		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
120	суп молочный с мак изд	150	150	4,20	4,70	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>7,32</b>	<b>7,97</b>	<b>7,97</b>	<b>38,52</b>	<b>38,52</b>	<b>259,40</b>	<b>259,40</b>	<b>1,12</b>	<b>1,12</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		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
101	икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
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
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	130	2,64	3,12	6,60	7,80	26,18	30,94	146,63	173,29	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 С	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	0,50	4,90	4,90	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>675</b>	<b>17,58</b>	<b>22,60</b>	<b>25,79</b>	<b>35,13</b>	<b>78,48</b>	<b>95,23</b>	<b>591,29</b>	<b>731,63</b>	<b>7,45</b>	<b>8,81</b>

Полдник

№ рецептур	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		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
430	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
378	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>240</b>	<b>6,44</b>	<b>6,89</b>	<b>6,98</b>	<b>7,42</b>	<b>41,15</b>	<b>43,53</b>	<b>237,75</b>	<b>249,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1230,0</b>	<b>1380,0</b>	<b>31,3</b>	<b>37,3</b>	<b>40,7</b>	<b>50,5</b>	<b>168,3</b>	<b>187,4</b>	<b>1130,8</b>	<b>1283,3</b>	<b>48,6</b>	<b>49,9</b>
	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				





Согласовано:

Заведующий МДОУ

*(Signature)*



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*(Signature)*

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг) С	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
1	2												

День 3

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

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	4,50	4,50	6,13	6,13	21,98	21,98	179,30	179,30	0,42	0,42
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
382	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	<b>Итого</b>	<b>335,0</b>	<b>365,0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>13,0</b>	<b>13,8</b>	<b>55,9</b>	<b>60,8</b>	<b>387,3</b>	<b>405,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

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
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
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	0,00	0,00
360	кисель из повидла	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	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>19,108</b>	<b>19,935</b>	<b>15,472</b>	<b>20,526</b>	<b>50,26</b>	<b>58,48</b>	<b>445,09</b>	<b>482,22</b>	<b>7,3</b>	<b>9,54</b>

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
377	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	16,00	13,90	55,80	62,00	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>3,80</b>	<b>3,82</b>	<b>1,94</b>	<b>1,95</b>	<b>37,32</b>	<b>35,22</b>	<b>183,80</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1195,0</b>	<b>1325,0</b>	<b>33,8</b>	<b>35,6</b>	<b>30,4</b>	<b>36,2</b>	<b>153,6</b>	<b>164,6</b>	<b>1058,5</b>	<b>1119,7</b>	<b>49,6</b>	<b>52,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	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 блюда	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

День 4

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	150	5,40	5,40	8,06	8,06	24,10	24,10	203,60	203,60	0,42	0,42
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	18,2	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
	<b>Итого</b>	<b>372</b>	<b>372</b>	<b>10,36</b>	<b>10,36</b>	<b>26,27</b>	<b>26,27</b>	<b>50,06</b>	<b>50,06</b>	<b>389,48</b>	<b>389,48</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
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
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	110	4,89	4,89	6,73	6,73	28,76	28,76	195,00	195,00	8,20	8,20
240	фрикадельки рыбные	50	50	4,17	4,17	1,50	1,50	4,60	4,60	46,25	46,25	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	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>635</b>	<b>13,84</b>	<b>14,38</b>	<b>15,50</b>	<b>21,66</b>	<b>77,44</b>	<b>86,97</b>	<b>505,97</b>	<b>552,30</b>	<b>17,84</b>	<b>20,93</b>

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>4,18</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>4,18</b>	<b>39,42</b>	<b>40,92</b>	<b>212,19</b>	<b>218,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1267,0</b>	<b>1367,0</b>	<b>28,9</b>	<b>29,4</b>	<b>46,0</b>	<b>52,1</b>	<b>177,0</b>	<b>188,1</b>	<b>1150,0</b>	<b>1202,4</b>	<b>58,9</b>	<b>62,0</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	с	3-7 лет	

День 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеница	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,90	203,60	203,60	0,42	0,42
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	119	119	0	0
377	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	46,50	55,80	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>335,0</b>	<b>365,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>34,3</b>	<b>369,1</b>	<b>377,8</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

101	икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	19,4	32	1,05	1,05
101	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	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	137,00	178,10		
297	фрикадельки куриные	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	107,50	150,50	3,37	4,71
332	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	16,76	16,76	0,07	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	99,60	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>675</b>	<b>16,39</b>	<b>21,08</b>	<b>14,77</b>	<b>23,971</b>	<b>78,75</b>	<b>518,6</b>	<b>648,78</b>	<b>10,915</b>	<b>13,537</b>

Полдник

218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	120	16,27	8,74	8,74	8,74	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>16,33</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>38,36</b>	<b>297,00</b>	<b>297,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1280,0</b>	<b>1440,0</b>	<b>40,0</b>	<b>44,8</b>	<b>31,7</b>	<b>40,9</b>	<b>183,2</b>	<b>1227,1</b>	<b>1366,0</b>	<b>53,1</b>	<b>55,8</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>									
	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 блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

День 6

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

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	150	4,20	4,20	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	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
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>365,00</b>	<b>385</b>	<b>6,68</b>	<b>6,69</b>	<b>7,88</b>	<b>7,89</b>	<b>38,12</b>	<b>39,62</b>	<b>257,60</b>	<b>263,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

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
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
291	плов из птицы	180	180	15,12	15,12	27,00	27,00	18,54	18,54	376,20	376,20	0,45	0,45
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	0,50	4,90	4,90	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>19,46</b>	<b>19,945</b>	<b>29,86</b>	<b>34,706</b>	<b>60,23</b>	<b>68,63</b>	<b>604,09</b>	<b>637,38</b>	<b>5,805</b>	<b>7,66</b>

Полдник

430	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
378	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>6,44</b>	<b>7,18</b>	<b>6,98</b>	<b>7,71</b>	<b>41,15</b>	<b>45,12</b>	<b>237,75</b>	<b>258,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>	<b>1375</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>150</b>	<b>163</b>	<b>1142</b>	<b>1201</b>	<b>46</b>	<b>48</b>

Соль йодированная

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

Норма по СанПиН 75%+-3%





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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

День 7

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

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	155	3,64	3,64	7,65	7,65	23,865	23,865	179,3	179,2	0,42	0,42
1	бублики с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
382	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>370</b>	<b>9,51</b>	<b>10,47</b>	<b>14,53</b>	<b>15,28</b>	<b>57,817</b>	<b>62,647</b>	<b>387,25</b>	<b>404,94</b>	<b>1,14</b>	<b>1,572</b>
<b>2-ой Завтрак</b>													
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
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
203	макароны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
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	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>655</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>32</b>	<b>74</b>	<b>93</b>	<b>572</b>	<b>710</b>	<b>7,8</b>	<b>10,8</b>

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
377	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	16,00	13,90	55,80	62,00	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>3,80</b>	<b>3,82</b>	<b>1,94</b>	<b>1,95</b>	<b>37,32</b>	<b>35,22</b>	<b>183,80</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1205</b>	<b>1385</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>180</b>	<b>201</b>	<b>1185</b>	<b>1348</b>	<b>50</b>	<b>53</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	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

№ рецептурного сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)			
		вес блюда		Б		Ж		У		1-3 лет		3-7 лет		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	с

День 8

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

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	4,50	4,50	6,13	6,13	21,98	21,98	179,30	179,30	0,42	0,42
1	булерброд 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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>365</b>	<b>6,98</b>	<b>6,98</b>	<b>9,27</b>	<b>9,27</b>	<b>45,277</b>	<b>45,282</b>	<b>352,3</b>	<b>352,3</b>	<b>5,82</b>	<b>5,82</b>

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

101	икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
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	8,97	4,52	6,31	2,22	3,11	82,50	115,50	8,48	14,77
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	130	4,89	5,78	6,73	7,95	28,76	33,99	195,00	230,45	8,20	9,69
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	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	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>655</b>	<b>15,85</b>	<b>19,81</b>	<b>17,00</b>	<b>25,87</b>	<b>75,71</b>	<b>91,26</b>	<b>530,34</b>	<b>641,67</b>	<b>23,62</b>	<b>32,56</b>

Полдник

376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,74</b>	<b>2,64</b>	<b>2,64</b>	<b>36,25</b>	<b>37,75</b>	<b>174,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,397</b>	<b>0,427</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1230,0</b>	<b>1370,0</b>	<b>25,1</b>	<b>29,0</b>	<b>28,9</b>	<b>37,8</b>	<b>167,3</b>	<b>184,4</b>	<b>1099,0</b>	<b>1216,4</b>	<b>69,8</b>	<b>78,8</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	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 блюда	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

День 9

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	10,58	19,02	19,02	235,12	235,12	0,42	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,07	0,01	13,5	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>8,5</b>	<b>14,53</b>	<b>14,54</b>	<b>61,42</b>	<b>62,92</b>	<b>416,72</b>	<b>422,72</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	27,00	18,54	18,54	376,20	376,20	0,45	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,909</b>	<b>20,485</b>	<b>29,71</b>	<b>63,61</b>	<b>72,68</b>	<b>617,59</b>	<b>653,58</b>	<b>8,43</b>	<b>10,81</b>

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,066	0,01	13,5	15	60	60	0,3	0,33
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>4,18</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>39,42</b>	<b>40,92</b>	<b>212,19</b>	<b>218,19</b>	<b>0,3</b>	<b>0,33</b>

	<b>Всего на день</b>	<b>1 280,00</b>	<b>1 400,00</b>	<b>33,09</b>	<b>33,68</b>	<b>174,55</b>	<b>186,62</b>	<b>1 288,90</b>	<b>1 336,89</b>	<b>49,93</b>	<b>52,34</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>								
	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 блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

День 10

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

Завтрак

120	суп молочный с мак изд	150	150	4,20	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	0,00	0,00
1	бутерброд с маслом	35	35	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	13,90	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>365</b>	<b>6,79</b>	<b>6,82</b>	<b>7,95</b>	<b>36,222</b>	<b>36,222</b>	<b>249,4</b>	<b>258,6</b>	<b>0,93</b>	<b>1,12</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	28,17	46,95	2,85	4,75
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	64,35	77,22	4,95	5,94
199	пюре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	170,00	221,00	0,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>19,93</b>	<b>23,2</b>	<b>16,704</b>	<b>24,32</b>	<b>76,45</b>	<b>541,01</b>	<b>640,85</b>	<b>13,175</b>	<b>16,2</b>

Полдник

429	булочка вешушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	34,63	166,80	208,50	0,00
378	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>275</b>	<b>6,90</b>	<b>8,81</b>	<b>5,87</b>	<b>7,52</b>	<b>39,64</b>	<b>50,53</b>	<b>227,55</b>	<b>289,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего на день</b>	<b>1205,0</b>	<b>1420,0</b>	<b>34,1</b>	<b>39,3</b>	<b>30,5</b>	<b>39,8</b>	<b>162,4</b>	<b>192,4</b>	<b>1060,4</b>	<b>1231,4</b>	<b>54,1</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>									<b>57,3</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12 250,00</b>	<b>13 735,00</b>	<b>323,20</b>	<b>359,00</b>	<b>373,02</b>	<b>452,60</b>	<b>1 643,20</b>	<b>1 817,48</b>	<b>12 496,84</b>	<b>527,83</b>	<b>559,28</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1225</b>	<b>1373,5</b>	<b>32,32</b>	<b>35,90</b>	<b>37,30</b>	<b>45,26</b>	<b>164,32</b>	<b>181,75</b>	<b>1249,68</b>	<b>52,78</b>	<b>55,93</b>
	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			