

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	
1	2	0,35	0,5								
	Аскорбиновая кислота на 10 дней										

Вариант 1

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

Завтрак

№	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		
210	омлет натуральный	85	130	8,085	10,78	14,06	19,2	2,04	168	224	0,1	0,2
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	307	372	13,045	15,74	32,27	37,41	27,49	353,88	409,88	0,44	0,54
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
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	42,4	42,4	40	40

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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	550	670	17,849	22,367	18,372	22,607	72,08	82,95	537,55	635,32	6,895	8,75

Полдник уплотненный

378	чай с молоком	180	200	2,1	2,31	1,21	1,35	14,31	15,9	60,75	81	0	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	150	170	3,91	4,43	6,08	6,89	52,5	59,5	276,92	313,84	0,15	0,19
п.т	пряник	30	30	1,5	1,5	1,2	1,2	22,2	22,2	105	105	0,04	0,04
	Итого	360	400	7,51	8,24	8,49	9,44	89,01	97,6	442,67	499,84	0,19	0,23
	Всего на День	1317,0	1542,0	38,9	46,8	59,1	69,5	198,7	218,7	1376,5	1587,4	47,5	49,5
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Нормы по СанПиН 90%+-5%	35,7-39,9	45,9-51,3	39,9-44,65	51-57	172,55-192,8	221,8-247,9	1190-1330	1530-1710				



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

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
2-ой завтрак													
338	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0

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
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 рубленные 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 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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	575	715	19,16	24,78	28,10	34,59	88,06	108,18	656,63	832,15	9,79	13,16

Полдник уплотненный

224	запеканка из творога с морковью	100	130	11,66	15,16	20,71	26,93	23,78	30,91	234,00	304,20	0,30	0,42
327	соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,90	1,36	2,65	3,98	20,24	30,45	0,07	0,10
379	кофейный напиток с молоком	180	200	2,84	3,17	2,41	2,68	14,35	15,95	90,54	100,60	0,17	0,22
	Итого	300,0	360,0	14,9	18,9	24,0	31,0	40,8	50,8	344,8	435,3	0,5	0,7
	Всего на день	1340,0	1575,0	41,3	51,7	60,5	74,9	177,2	210,3	1304,8	1587,7	21,5	25,0
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Нормы по СанПин 90%+5%	35,7-39,9	45,9-51,3	39,9-44,65	51-57	172,55-192,8	221,8-247,9	1190-1330	1530-1710				



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	ккал	1-3 лет	3-7 лет	с

Вариант 3

Сборник рецептов 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	8,21	26,49	31,97	195,60	234,72	0,42	0,48
2	бублик с повидлом	45	45	2,5	2,5	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	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	385,0	405,0	9,2	10,5	10,8	68,9	74,4	377,2	416,3	1,2	1,3
2-ой завтрак												
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
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

136	морковь припущенная	30	50	0,42	0,97	1,077	0,42	0,97	19,8	33	0,69	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	150	180	2,03	2,43	1,95	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	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	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	30	1,80	1,80	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	540	650	22,604	26,85	26,427	65,23	74,8	622,76	735,35	6,99	8,71

Полдник уплотненный

229	рыба тушеная с овощами	100	100	9,53	9,53	4,65	3,80	3,80	105,00	105,00	3,73	3,73
382	какао с молоком	180	200	3,70	4,07	3,19	15,82	17,58	102,06	113,40	0,72	0,86
430	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
	Итого	340	360	17,45	17,82	12,65	48,84	50,60	384,06	395,40	4,45	4,59
	Всего на день	1365,0	1515,0	49,7	55,7	49,9	193,1	209,9	1426,4	1589,5	52,6	54,6
	Соль йодированная	3,0	5,0									

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9 45,9-51,3 39,9-44,65 51-57 172,65-192,8 221,8-247,9 1190-1330 1530-1710



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/g				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет		3-7 лет		Ж		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	2										

Вариант 4

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 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

2-ой завтрак

338	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0

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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	575	705	11,88	15,78	15,73	21,64	64,13	77,52	448,80	573,67	16,07	22,08

Полдник уплотненный

401	оладьи с повидлом	100	125	7,03	8,78	6,95	8,69	43,20	54,07	263,63	329,54	0,00	0,00
386	кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	0,12	0,12
	Итого	250	305	11,38	14,00	10,70	13,19	49,20	61,27	338,63	419,54	0,12	0,12
	Всего на день	1297,0	1532,0	34,0	42,3	53,1	64,2	173,2	206,7	1220,9	1477,5	26,9	33,0
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9	45,9-51,3	39,9-44,65	51-57	172,55-192,8	221,8-247,9	1190-1330	1530-1710
-----------	-----------	------------	-------	--------------	-------------	-----------	-----------



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		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

Вариант 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	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
379	кофейный напиток с молоком	180	200	2,84	3,17	2,41	2,68	14,35	15,95	90,54	100,60	0,17	0,22
	Итого	365,0	415,0	9,5	10,7	10,5	11,8	37,1	41,2	413,1	463,9	0,6	0,7

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
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40

Обед

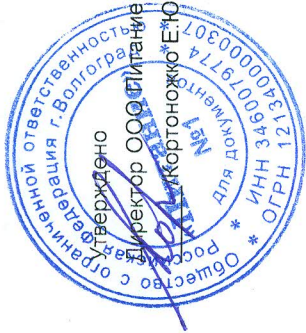
70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
101	суп картофельный с крупой	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
203	макароны отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10		
297	фрикадельки куриные	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	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 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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	565	695	17,625	22,315	13,75	17,641	84,33	100,626	538,37	658,55	11,545	15,287

Полдник уплотненный

218	вареники ленивые с молоком стуженным	120	120	16,27	16,27	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
385	молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	8,63	10,36	7,55	9,07	85,00	102,00	2,47	2,96
338	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	Итого	370	400	21,24	22,15	17,77	19,50	42,21	43,73	372,00	389,00	12,86	13,35
	Всего на день	1400,0	1610,0	48,8	55,6	42,1	48,9	173,7	195,7	1365,9	1553,9	65,0	69,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9	45,9-51,3	39,9-44,65	51-57	172,55-192,8	221,8-247,9	1190-1330	1530-1710
-----------	-----------	------------	-------	--------------	-------------	-----------	-----------



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	Ж	Б	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Вариант 6

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

Завтрак

207	макаронник	130	160	5,16	6,35	7,66	9,42	33,84	41,64	224	275,7				
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	355,00	405,00	7,72	8,92	11,61	13,38	76,24	85,54	405,60	463,30	0,78	0,78		

2-ой завтрак

338	плоды и ягоды свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00		
	Итого	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00		

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		
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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00		
701	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	563	670	22,06	24,88	23,17	27,316	65,56	75,06	521,43	604,32	11,895	14,53		

Полдник уплотненный

429	булочка Веснушка	50	50	3,90	3,90	3,06	3,06	23,09	23,09	139,00	139,00	0,00	0,00		
386	кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	0,12	0,12		
182	каша жидкая молочная овсяная	120	150	4,69	5,86	7,69	9,02	20,67	25,70	171,00	213,75	0,70	0,87		
	Итого	320	380	12,94	14,98	14,50	16,58	49,76	55,99	385,00	442,75	0,82	0,99		
	Всего на День	1338	1555	43,12	49,18	49,68	57,68	201,36	226,39	1356,03	1554,37	23,50	26,30		
	Соль йодированная	3,0	5,0												

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9	45,9-51,3	39,9-44,65	51-57	172,55-192,8	221,8-247,9	1190-1330	1530-1710
-----------	-----------	------------	-------	--------------	-------------	-----------	-----------



Согласовано:
заведующий МДОУ
Ирина Викторовна Васильева

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		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

Вариант 7
Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

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

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
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40

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
311	картофель в молоке	110	130	2,57	3,51	2,73	3,73	14,48	19,74	107,12	126,6	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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	550	670	16	21	18	23	74	89	539	649	19,5	25,5

Полдник уплотненный

224	запеканка из творога с морковью	100	130	11,66	15,16	20,71	26,93	23,78	30,91	234,00	304,20	0,30	0,42
327	соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,90	1,36	2,65	3,98	20,24	30,45	0,07	0,10
379	кофейный напиток с молоком	180	200	2,84	3,17	2,41	2,68	14,35	15,95	90,54	100,60	0,17	0,22
п.т	печенье	22	22	1,7	1,7	3,6	3,6	14,5	14,5	97,7	97,7	0,48	0,48
	Итого	322	382	16,59	20,61	27,62	34,57	55,28	65,34	442,48	532,95	1,02	1,22
	Всего на день	1349	1559	42	51	71	85	189	220	1391	1633	62	68
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9 45,9-51,3 39,9-44,65 51-57 172,55-192,8 221,8-247,9 1190-1330 1530-1710



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	
1	2												

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

2-ой завтрак

338	Плоды и ягоды свежие	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

136	морковь припущенная	30	50	0,42	0,97	1,077	1,79	0,42	0,97	19,8	33	0,69	1,15
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 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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	555	695	15,02	19,14	16,90	22,34	78,62	95,58	517,64	647,44	21,35	28,88

Полдник уплотненный

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
385	молоко кипяченое	150	180	4,57	5,48	8,63	10,36	7,55	9,07	85,00	102,00	2,47	2,96
п.т	пряник	30	30	1,5	1,5	1,2	1,2	22,2	22,2	105	105	0,04	0,04
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
	Итого	310	360	9,07	10,85	16,96	22,16	46,95	52,97	335,13	404,90	10,71	15,3
	Всего на день	1330	1550	31,47	38,27	43,53	55,39	180,65	208,02	1249,07	1484,44	47,88	60,06
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Нормы по СанПиН 90%+-5%

35,7-39,9	45,9-51,3	39,9-44,65	51-57	172,55-192,8	221,8-247,9	1190-1330	1530-1710
-----------	-----------	------------	-------	--------------	-------------	-----------	-----------



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		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			
1	2															

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
379	кофейный напиток с молоком	150	180	2,19	2,64	2,00	2,41	15,60	18,74	85,00	102,06	0,17	0,22
	Итого	360	405	10,63	11,59	16,52	17,49	63,52	68,38	447,72	486,16	1,07	1,18

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
	Итого	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,4	42,4	40	40

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
104	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
291	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
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	30	30	1,91	1,91	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
701	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	540	670	24,589	30,62	27,53	35,836	64,16	75,34	613,89	759,55	11,43	15,32

Полдник уплотненный

429	булочка Веснушка	50	50	3,90	3,90	3,06	3,06	23,09	23,09	139,00	139,00	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
166	каша гречневая с овощами	150	150	8,10	8,10	6,00	6,00	36,80	36,80	234,40	234,40	0,50	0,50
	Итого	350	380	12,17	12,20	9,14	9,16	71,49	73,79	419,20	428,40	0,93	1,12
	Всего на день	1 350,00	1 555,00	47,89	54,91	53,19	62,49	209,27	227,61	1 523,21	1 716,51	53,43	57,62
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Нормы по СанПин 90%+-5%

35,7-39,9 45,9-51,3 39,9-44,65 51-57 172,55-192,8 221,8-247,9 1190-1330 1530-1710

