



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

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ ИЦЭИ Минздрава России, НИИ ГИЗОУИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кумыс - 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

Согласовано:

Заведующий МДОУ

*Венуф*  
 МДОУ «Солнышко»  
 СОШ № 1



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

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

День 2

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

54-19к/2022н	Суп мясной с макаронами и зеленью	150	4,76	4,74	14,82	84,60	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3к/2022н	чай с лимонной	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365	7,32	7,97	38,52	259,40	1,12
2-ой завтрак							
389/2017м	сок овощные, фруктовые и яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

10/2004н	консервы овощные (кабачковая)	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
54-1к/2022н	ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305/2017м	рис протушенный	150	3,12	7,80	30,94	173,29	0,00
330/2017м	сок сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
54-1кн/2022н	Компот из смеси сухофруктов с ягодами	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	Итого	675	23,60	35,13	95,23	731,63	8,81
Полдник							
430/2017м	булочка "Росинская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
54-4лн/2022н	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	240	6,89	7,42	43,53	249,9	0
	Всего на день	1380,0	37,3	58,5	187,4	1283,3	49,9

Соль Полированая							
		5,0					
			37,8-43,2	43,48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:  
Заведующий МДОУ



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

№ реч. по обсер.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества <sup>1</sup>			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет					
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

День 1

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

54-1о/2022г	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
1/2017г	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2си/2022г	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	<b>Итого</b>	<b>273</b>	<b>7,87</b>	<b>12,74</b>	<b>24,322</b>	<b>285</b>	<b>0,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
338/2017г	фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>40,0</b>
70/2017г	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
54-7с/2022г	суп картофельный с макарошками и зелеными	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268/2017г	котлеты биточки, инжир	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
199/2017г	ячмень из гороха	130	10,74	5,40	27,59	200,90	0,00
54-5ли/2022г	ломтик из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>27,31</b>	<b>27,37</b>	<b>94,442</b>	<b>684,39</b>	<b>8,57</b>
<b>Полдник</b>							
54-2си/2022г	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192/2017г	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,736</b>	<b>2,641</b>	<b>37,75</b>	<b>180</b>	<b>0,427</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1273,0</b>	<b>37,3</b>	<b>43,2</b>	<b>166,3</b>	<b>1196,4</b>	<b>49,4</b>
	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПиН 754-9-94		33,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

Согласовано:  
Заведующий МДОУ



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

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

День 4

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

54-22н/2022н	Каша жидкая медовая овсяная «Горюшек»	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
3/2017н	булгуровый с сахаром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
54-21н/2022н	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	<b>Итого</b>	<b>372</b>	<b>10,36</b>	<b>26,27</b>	<b>50,06</b>	<b>389,48</b>	<b>0,76</b>
2-ой завтрак							
389/2017н	сок овощной, фруктовый и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

Обед

54-13н/2017н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
54-1сг/2022н	Пш из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
171/2017н	каша рассыпчатая гречневая	130	7,19	5,46	31,20	202,50	0,80
240/2017н	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70
54-3сс/2022н	соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	0,50
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,37	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>16,93</b>	<b>19,82</b>	<b>89,77</b>	<b>557,20</b>	<b>13,16</b>

Полдник

401/2017н	овладь с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
54-2п/2022н	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>40,92</b>	<b>218,19</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1397,0</b>	<b>32,0</b>	<b>59,3</b>	<b>199,9</b>	<b>1207,3</b>	<b>54,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Норма по СанПиН 754/11-59

37,8-43,2 42-48 182,7-208,8 1360-1440



Складована  
Заведучыні МДОУ

*Алена*



Беларуськае Беларускае  
Дзяцейскае Таварыства  
ДІРЭКТАР СООБ  
А. А. АЛЕКСАНДР  
С. КВАДРАТНЫ КАРЫСНОЖКО Б.Ю.

10-ці дзевяне асно для восхаваньня дзеткаў кошчальнага ўчрэджаньня ўзрасьцевай групы 3-7 лет

№ рэц. па збор.	Назва выкарыстаных прадуктаў	вяс б/б	Піццёвыя вэчэствы/			Энэргет. ціннасьці ккал	Вітаміны (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

Дзень 3

Сборнік рэцэптур М.П. Могільнага і В.А. Тутэльскага 2911,  
сборнік рэцэптур па рэцэптах М.П. Могільнага і В.А.  
Тутэльскага, - 2017г

54-28ь/2022г	каша жэўдкая малаціная па машынай групу	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
120/17м	бульбарэа с мясам	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2г/2022г	каваля с малаком	180	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	<b>Итого</b>	<b>365,0</b>	<b>11,3</b>	<b>13,8</b>	<b>68,8</b>	<b>495,0</b>	<b>1,6</b>
369/2017м	сояе овсянкае, фруктавые и ягодныя	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

Обед

70/2017м	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
54-25с/2022г	сул картофеляый с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
292/2017м	птица, тушеная в соусе с овоща	150	13,05	11,55	9,45	198	6,30
360/2017м	касель из повидла	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,30	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,935</b>	<b>20,526</b>	<b>58,48</b>	<b>482,22</b>	<b>15,84</b>

Подливк

406/2017м	широкос с катюфельем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,03
54-3г/2022г	чай с лимонем	200	0,22	0,11	16,00	62,00	1,12
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>3,82</b>	<b>1,95</b>	<b>37,32</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1325,0</b>	<b>35,6</b>	<b>36,2</b>	<b>166,7</b>	<b>1119,7</b>	<b>58,6</b>
	<b>Соль водирования</b>	<b>5,0</b>					

Итого по СопЛит 755г-3%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1280-1440
-----------	-------	-------------	-----------



Согласовано:  
Заведующий МДОУ

*В.И.С.*



«Бизнес Корпорация»  
Угледзено

Директор ООО  
*А.А.С.*

Кортежново Е.Ю.

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

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витаминиз (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

День 6

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

54-19/2022г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,70	4,74	14,82	84,60	0,00
1/2017г	Бульон с мясом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-17/2022г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	385	7,19	7,89	39,62	263,90	0,30
2-ой Завтрак							
338/2017г	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	40,00
	<b>Итого</b>	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	40,0
Обед							
70/2017г	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
54-56/2022г	суп картофельный с овощами	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
54-12/2022г	порос из птицы	150	13,90	7,85	18,90	202,20	1,77
360/2017г	салат из помидор с салатом С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,96	7,35	30,94	0,89
	<b>Итого</b>	600	18,725	15,556	68,99	463,38	8,98
Полдник							
430/2017г	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
54-4г/2022г	чай с молоком	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	<b>Итого</b>	260	7,18	7,71	45,12	258,00	0,00
	Всего на день	1345	33	32	164	1032	49
	<b>Соль, подсластители</b>	5,0					
Норма по СанПиН 7547-59		3/8-43,2	42-48	182,7-206,8	1350-1460		



Согласовано:  
Заведующий МДОУ

*Витя*  
Директор ДОО



Управление «Салтинки»  
Директор ДОО  
Коробочко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детского дошкольного учреждения возрастной группы 3-7 лет

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

День 5  
Сборник рецептов М.П. Могильского и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильского и В.А. Тутельяна, - 2017г.

182/2017г	каша жидкая молочная овсяная	150	4,22	4,99	12,90	203,00	0,42
1/2017г	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3гн/2022г	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,80	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>365,0</b>	<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>36,6</b>	<b>377,8</b>	<b>1,5</b>
389/2017г	сок овощной, фруктовый и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/У			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
101/2004г	консервы овощные (картофель)	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
101/2017г	суп картофельный с крутой макаронами отварными с маслом	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
297/2017г	фрикадельки из кур соевые с овощами	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
330/2017г	конфит из смеси сухофруктов с витамином С	20	0,41	1,05	9,03	150,30	4,71
702	хлеб ржаной	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
701	хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>21,08</b>	<b>23,971</b>	<b>98,136</b>	<b>648,78</b>	<b>13,337</b>

		Полдник					
№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/У			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
318/2017г	вареники лепные с мясом	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>16,33</b>	<b>8,75</b>	<b>38,36</b>	<b>297,00</b>	<b>0,69</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1440,0</b>	<b>44,8</b>	<b>40,9</b>	<b>183,2</b>	<b>1366,0</b>	<b>55,8</b>
	Соль, йодированная	5,0					

Норма по СанПиН 7554-95	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-------------------------	-----------	-------	-------------	-----------



Согласовано:  
Заведующий МДОУ

*Труфанов*  
М.Ю. Труфанов



Удостоверенная печать  
Директор ООО  
Коромаско Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детского дошкольного учреждения возрастной группы 3-7 лет

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

День 8

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

181/2017г	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1/2017г	булгур с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гм/2022г	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,98</b>	<b>9,27</b>	<b>45,282</b>	<b>352,3</b>	<b>5,82</b>
2-ой Завтрак							
389/2017г	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

101/2000г	консервы закусовые овощные (икра ледячковая)	50	0,4	2,33	2,46	32	1,05
54-1с/2022г	щи из свеклы капуста с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
458/2002г	гречка по-купечески с мясом	180	11,88	16,02	27,00	299,70	0,00
54-1хм/2022г	компот из смеси сухофруктов с витаминном С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>16,94</b>	<b>27,63</b>	<b>81,16</b>	<b>595,42</b>	<b>8,10</b>

Молочник

54-2гм/2022г	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
192/2017г	бисквит или вафельки манящие с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,74</b>	<b>2,64</b>	<b>37,75</b>	<b>180,00</b>	<b>0,427</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1370,0</b>	<b>26,2</b>	<b>39,5</b>	<b>174,3</b>	<b>1170,1</b>	<b>54,3</b>
	<b>Соль водоразвешенная</b>	<b>5,0</b>					

Всего по СанПиН 29/4-59/

37,8-43,2	42-48	182,7-308,8	1,90-1,144
-----------	-------	-------------	------------



Согласовано:  
Заведующий МДОУ



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

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

День 7

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

54-21х/2022г	блин рисовый молочная жидка с сахаром	150	3,64	7,65	23,865	179,2	0,42
1/2017г	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гн/2022г	макко с молоком	180	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>10,47</b>	<b>15,28</b>	<b>62,647</b>	<b>404,94</b>	<b>1,572</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389/2017г	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,60	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>
<b>Обед</b>							
54-13з/2017г	салата отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
54-25с/2022г	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268/2017г	котлеты биточки, пельмени	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
54-1гг/2022г	макаронны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
54-5жн/2022г	компот из свежих ягод с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	сдоб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	сдоб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>93</b>	<b>719</b>	<b>10,8</b>
<b>Поздник</b>							
406/2017г	пирожок с картошкой и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,03
54-2гн/2022г	чай с лимоном	200	0,22	0,11	13,90	62,00	1,12
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>3,82</b>	<b>1,95</b>	<b>35,22</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1380</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>201</b>	<b>1348</b>	<b>53</b>
	<b>Соль поваренная</b>	<b>5,0</b>					

Витамин С 75%+ 5%

17,8-43,2

42-44

182,7-208,8

1260-1440



Согласовано  
Заместитель МДОУ  
*Виталия Витальевна*



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

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

54-19к/2022н	Суп молочный с сахарными ягодами	150	4,70	4,74	14,82	84,60	0,00
1/2017м	булочки с белком	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гн/2022н	чай с лимоном	180	0,26	0,10	13,80	55,00	1,12
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>7,32</b>	<b>7,97</b>	<b>38,522</b>	<b>258,6</b>	<b>1,12</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389/2017м	соли овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

54-13з/2017н	салата отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
10/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199/2017м	пюре из геркулес	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
23/9/23/1/2017м	тефтели рыбные с рисом(минтай)	80	6,61	8,44	9,41	122,00	4,70
54-5кн/2022н	компот из свежих плодов с витаминном С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>23,2</b>	<b>24,32</b>	<b>93,222</b>	<b>640,85</b>	<b>16,2</b>

Поделив

429/2017м	булочка вешушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
54-4гн/2022н	чай с медом	200	2,96	2,9	15,9	81	0
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>8,81</b>	<b>7,52</b>	<b>50,53</b>	<b>289,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего на день</b>	<b>1420,0</b>	<b>39,8</b>	<b>39,8</b>	<b>192,4</b>	<b>1231,4</b>	<b>57,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>13 705,00</b>	<b>361,62</b>	<b>420,59</b>	<b>1 821,26</b>	<b>12 195,55</b>	<b>549,32</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1370,5</b>	<b>36,15</b>	<b>42,06</b>	<b>182,13</b>	<b>1219,56</b>	<b>54,93</b>

Норма по СанПиН 75%+-5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

Согласовано:

Заведующий МДОУ

*Веня*

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

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

День 9

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

№ рец.	наименование	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамин С (мг)
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
182/2017м	Каша жидкая молочная овсяная «4 крупа»	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
2/2017м	Бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
54-2м/2022г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>7,97</b>	<b>12,02</b>	<b>68</b>	<b>391,2</b>	<b>1,2</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
338/2017м	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>40,0</b>
70/2017м	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
54-7с/2022г	сув. картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,80	5,94
54-13м/2017г	Запеканка картофельная с мясом	180	19,02	15,54	22,98	307,98	15,10
360/2017м	кисель из повидла с витаминной С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаноый	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	4,90	7,35	30,94	0,00
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,385</b>	<b>23,066</b>	<b>77,12</b>	<b>585,36</b>	<b>25,46</b>
401/2017м	оладья с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
54-2м/2022г	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>40,92</b>	<b>218,19</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1 385,00</b>	<b>36,94</b>	<b>39,67</b>	<b>195,84</b>	<b>1 241,75</b>	<b>66,99</b>
	<b>Соль iodированная</b>	<b>5,0</b>					

Итого по Сборн 25% - 5%

37,3-43,2 42-48 182,7-208,8 1260-1440