



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

Завтрак

210	омлет натуральный	85	130	8,085	10,78	14,4	19,2	1,58	2,04	168	224	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	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	307	372	13,045	15,74	32,61	37,41	27,54	28	353,88	409,88	0,44	0,54

2-ой Завтрак

388	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	0,8	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

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	130	130	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240	0,15	0,19
	Итого	310	330	5,49	5,7	6,48	6,62	59,81	61,4	300,75	321	0,15	0,19
	Всего на день	1267,0	1472,0	36,9	44,3	57,5	66,6	169,5	182,5	1234,6	1408,6	47,5	49,5
	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	182,7-206,8	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	
		1-3 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												
Вариант 2													
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
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 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 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													
327	соус молочный сладкий	20	30	0,04	0,06	0,09	0,14	0,27	0,40	2,03	3,04	0,07	0,10
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
386	кисломолочный продукт	150	180	2,80	4,20	2,50	3,75	3,90	5,85	50,00	75,00	0,00	0,00
	Итого	250,0	330,0	14,5	19,4	23,2	30,7	27,7	36,8	284,0	379,2	0,3	0,4
	Всего на день	1290,0	1545,0	40,8	52,2	59,7	74,6	164,1	196,2	1244,0	1531,7	21,2	24,7
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанГин 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	
		1-3 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												

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	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
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	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	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	1,79	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	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	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	650	22,604	26,85	26,427	31,996	65,23	74,8	622,76	735,35	6,99	8,71

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	75	75	4,51	4,51	2,30	2,30	26,66	26,66	160,00	160,00	0,03	0,03
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
	Итого	225	255	7,96	8,92	6,05	6,8	50,81	55,64	248,95	266,74	0,75	1,182
	Всего на день	1250,0	1410,0	40,2	46,8	43,3	51,0	195,0	214,9	1291,3	1460,8	48,9	51,2
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанГин 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

[illegible]

Вариант 4

Завтрак

Вариант 4
Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник

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

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов 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
2-ой Завтрак													
		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
338	Фрукты и ягоды свежие	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
	Итого												
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													
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
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	280	305	7,23	8,98	7,05	8,79	57,1	67,97	319,43	385,34	1,12	1,12
	Всего на день	1327,0	1532,0	29,9	37,3	49,5	59,8	181,1	213,4	1201,7	1443,3	27,9	34,0
	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	
		1-3 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	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.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
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													
218	вареники ленивые с молоком сгущенным	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
	Итого	270	300	20,84	21,75	17,37	19,1	32,41	33,93	328	345	2,86	3,35
	Всего на день	1300,0	1510,0	48,4	55,2	41,7	48,5	163,9	185,9	1321,9	1509,9	55,0	59,3
	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							
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	13,05	17,40	14,17	18,90	11,18	14,90	224,25	299,00	9,72	11,66
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	18,81	23,77	19,17	25,546	61,41	72,44	511,68	635,9	16,245	20,82
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	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	Итого	210	240	6,44	6,89	6,98	7,42	41,15	43,53	237,75	249,9	0	0
	Всего на день	1228	1415	33,37	39,98	38,16	46,75	188,60	211,31	1199,03	1393,10	27,03	31,60
	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 блюда	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 рецептов 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

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

327	соус молочный сладкий	20	30	0,04	0,06	0,09	0,14	0,27	0,40	2,03	3,04	0,07	0,10
224	запеканка из творога с морковью	100	130	9,72	12,60	17,30	22,49	19,82	25,76	248,75	323,38	0,60	0,78
386	кисломолочный продукт	150	180	2,80	4,20	2,50	3,75	3,90	5,85	50,00	75,00	0,00	0,00

	Итого	250	310	12,52	16,80	19,80	26,24	23,72	31,61	298,75	398,38	0,60	0,78
	Всего на день	1277	1487	38	48	63	77	158	186	1247	1499	62	68
	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		

№ 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
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

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	0,3	0,3
	Итого	365	395	6,98	7,88	9,27	10,49	45,277	49,672	352,3	388,1	0,72	0,78

2-ой Завтрак

338	Фрукты 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 тушеная в соусе	50	70	6,40	8,97	4,52	6,31	2,22	3,11	82,50	115,50	8,48	14,77
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	19,44	16,90	22,33	78,62	95,58	517,64	647,44	15,06	22,97

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	75	4,32	4,32	1,76	1,76	41,67	41,67	201,00	201,00	0,03	0,03
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
	Итого	225	255	8,89	9,8	10,385	12,115	49,22	50,74	286	303	2,5	2,99
	Всего на день	1245	1445	31,29	37,52	36,95	45,33	182,92	205,79	1199,94	1382,54	28,28	36,74
	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	
		1-3 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	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 рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

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
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	390	405	8,64	9,15	14,62	15,18	61,82	63,54	418,52	439,9	2,02	2,08

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

209	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
406	пирожок с картофелем и луком	75	75	4,51	4,51	2,30	2,30	26,66	26,66	160,00	160,00	0,03	0,03
378	чай с молоком	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	Итого	225	255	6,73	7,18	4,47	4,91	38,59	40,97	220,75	232,9	0,03	0,03
	Всего на день	1 255,00	1 430,00	40,46	47,45	46,62	55,93	174,67	189,95	1 295,56	1 474,75	53,48	57,43
	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

[illegible]

Вариант 10

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

Завтрак

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
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	0,3	0,3
	Итого	375	395	9,08	10,4	9,98	11,348	49,792	55,272	368,6	407,72	0,72	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	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10

Обед

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
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 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	560	680	21,165	26,085	17,054	21,88	83	99,672	576,28	706,62	13,175	17,3

Полдник

429	булочка веснушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	27,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
386	кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	0,12	0,12
	Итого	210	255	9,03	11,07	7,45	9,12	33,71	41,83	241,8	298,5	0,12	0,12
	Всего на день	1245	1430	39,675	47,955	34,884	42,748	176,302	206,574	1230,68	1456,84	24,015	28,2
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Всего за 10 дней	12 684,00	14 676,00	379,04	456,32	471,60	567,94	1753,73	1992,57	12466,06	14560,18	395,04	440,55
	Средний суточный рацион	1268,4	1467,6	37,90	45,63	47,16	56,79	175,37	199,26	1246,61	1456,02	39,50	44,05

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
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------