



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	Са	Р	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.Лапиной 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
701	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
701	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
702	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	P	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 хлопьев "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								
701	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	Комлот 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
701	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
702	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	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 3

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

Завтрак

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
701	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
701	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
702	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 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 вещества (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 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

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

2011

Завтрак

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
701	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	2,5983	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
ТТК	Тефтели 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
701	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
702	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

730	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	4,90	9,80	31,20	223,40	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	340	5,0667	9,80	43,70	271,73	0	3,4833	0	0	84,5	62,6666667	16,167	1,267
	Всего		44,67	94,16	210,30	1 362,60	38,04	23,53	181,06	5,46	425,15	681,18	173,04	8,71

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	гаминь (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 5

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

Завтрак

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
701	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
325	Фрикадельки из птицы	80	13,24	3,87	13,55	18,024	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
520	Пюре картофельное	140	4,46	4,38	28,33	153,97	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
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
701	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
702	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	23,42	15,35	97,89	491,40	0,99	44,51	181,48	3,53	136,09	779,15	164,46	8,83

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		35,11	23,18	193,42	988,56	1,15	62,13	205,84	4,68	440,74	1062,18	225,33	14,17

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	гаминь (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

к рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур 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
701	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	2,5983	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
701	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
702	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	3,4833	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	гаминь (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 7

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

Завтрак

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
701	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	2,7333	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 капусты 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
701	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
702	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

730	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	4,90	9,80	31,20	223,40	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60
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	5,07	9,80	43,70	271,73	0,00	3,48	0,00	0,00	84,50	62,67	16,17	1,27
	Всего		37,17	41,70	173,44	1201,60	31,94	62,48	55,08	2,83	620,92	1117,12	264,90	12,22

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 вещества (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 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
701	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
701	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
702	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 10

к рецептур блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

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
701	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
431	Печень по строгоновски	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
520	Пюре картофельное	140	4,46	4,38	28,33	153,97	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
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
702	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	20,19	21,16	98,15	659,16	0,67	3,95	95,00	2,80	126,66	409,55	91,08	20,73

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		34,51	34,87	206,31	1284,36	0,92	20,00	171,03	4,37	441,93	758,16	151,46	33,09
	Всего за 10 дней		369,89	394,55	1837,79	11434,81								
	Средний суточный рацион		36,99	39,46	183,78	1143,48								

норма по санпин

29,4 32,9 142,1 980