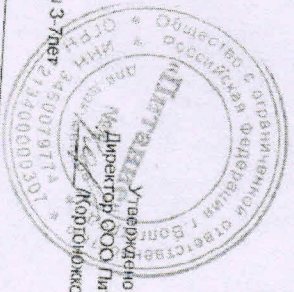


Сопоставлено:
Директор МКОУ

Ирина Владимировна
20.03.2013

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-лет 21.04.000000001



Утверждено
Директор ООО Питание
Морозовская Е.Ю.

№ рец. по обор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/					Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

Вариант 1
Сборник рецептов блюд при общепитании.
Школах под редакцией В.Т.Лалиной 2004 Сборник рецептов В.А.Уголькина 2011

Завтрак

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 полусырный	7	1,74	2,21		27,00	0,06			0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
389	Сок фруктовый молочный	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
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

2-ой завтрак

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	180/5	2,25	3,38	15,30	102,75	0,07	5,12	0,01	0,00	33,30	65,70	21,30	1,16
203	Котлеты рубленые из птицы	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
342	Компот и свежих плодов	150/5	2,40	6,12	19,08	146,20	0,25	8,38	0,01	0,25	60,00	126,00	45,00	1,50
701	Хлеб ржаной	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
702	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого		575	19,83	25,12	79,96	596,32	31,52	14,11	185,05	2,51	215,08	376,12	118,80	22,68

Полдник

685	Чай с сахаром	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,06	1,31	29,63	1,26	25,59	52,13	11,05	0,75
Итого		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
Всего		355	36,61	34,70	189,79	1176,51	31,63	24,53	215,16	4,15	415,57	564,80	164,40	48,80

Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма



Согласовано:
 Директор МКОУ
 10-ти дневное меню для воспитанников Детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энерг. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Вариант 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В. Т. Далишной 2004 Сборник рецептов В. А. Тугельяна 2011

Завтрак

п.т	Наименование	Выход	Обед			2-ой Завтрак									
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	66,67	11,67	0,67	
6	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	33,00	0,03	0,00	0,00	0,00					
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	
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		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00	
70	Нарезка овощная (отурец солёный)	40	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	Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	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	Печенье по-строгановски	60/30	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	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	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	575	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														
685	Печенье	30	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60	
	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	208	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	208	38,79	52,50	156,18	1137,54	53,40	31,39	166,51	4,94	443,57	599,82	158,67	11,26	

Согласовано:
 Директор МКОУ
В.Т. Дегтярева



Утверждено
 Директор ООД Питание
 Кордюкожо Е. Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход			Минеральные вещества (мг)														
		Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	Вариант 3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

Школах под редакцией В.Т. Дегтяревой 2004 Сборник рецептов В.А. Тугельяна 2011

161	Каша рисовая молочная хидкая	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 лимонном	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)	30	0,40	0,00	1,90	7,00	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	
436	Жаркое по-домашнему	150/30	12,10	11,80	10,25	196,00	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07	
348/2011	Компот из яблок	180	0,5	0,1	27,4	121,6	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	520	19,44	15,80	69,07	511,47	31,61	46,68	136,49	2,40	547,18	281,72	152,48	9,05	
			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	230	30,08	24,06	156,64	970,21	31,79	52,02	202,20	3,87	888,88	637,56	211,67	17,70	

Согласовано:
Директор ИКОУ



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

№ рец. по сбору 1
Наименование блюда 2
Выход 3
Пищевые вещества/г 4
Энергет. ценность 7
Таминны (мг) 8
Минеральные вещества (мг) 12-15

Сборник рецептов блюд при общепитании. Школах под редакцией В.Т. Далишиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тугельяна 2011

Завтрак

№ рец. по сбору	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Таминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
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		
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		
33	Свежая 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	180/5	2,25	3,38	15,08	101,25	0,00	3,53	0,00	0,23	13,50	57,75	9,75	0,30		
205	Котлеты рубленые из курлицей	80	12,10	14,90	7,70	214,50	0,05	0,31	48,84	0,53	47,67	47,12	9,70	17,39		
639	Компот из сухофруктов	150	2,89	4,53	13,2	105,14	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5		
701	Хлеб ржаной	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 пшеничный	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		
	Итого	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		
773	Булочка "Веселушка"	530	20,72	26,41	74,22	626,83	0,67	3,95	95,00	2,80	126,66	409,55	91,08	20,73		
685	Чай с сахаром	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		
	Итого	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		
	Всего	230	3,87	2,40	36,90	183,33	0,03	1,83	7,27	0,58	79,61	80,05	16,54	1,06		
		32,40	34,25	169,75	1124,00	0,82	21,57	119,35	3,95	431,31	692,58	151,94	26,07			



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



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	4	5	6						
1	Вариант 6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
# Блюда при общеобразоват.																								
школах под редакцией В.Т.Давыдиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011																								
Завтрак																								

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	2,59833	45,39	0,94	214,55	312,305	90,593	3,157
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

п.т	Наименование	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	4	5	6						
110	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,40	0,05	1,40	7,50	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33										
3072016 К	Борщ с капустой картофелем со сметаной	180/5	1,54	5,03	11,40	97,50	6,68	6,15	7,61	0,23	24,30	55,50	7,50	0,23										
203	Картофель отварной с маслом	80	8,28	9,84	7,86	154,2	0,05	0,55	30,00	12,75	63,08	91,28	24,15	0,48										
342	Компот из свежих плодов	150/5	2,40	6,12	19,08	145,20	0,25	8,38	0,01	0,25	60,00	126,00	45,00	1,50										
701	Хлеб ржаной	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										
702	Хлеб пшеничный	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										
	Итого	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										
		530	15,38	21,72	76,50	575,60	38,14	15,37	173,81	14,95	221,48	410,08	119,46	4,84										
Полдник																								
685	Печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60										
	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	208	0,17	0,00	12,50	48,33	0	3,48333	0	0	84,5	62,666667	16,167	1,267										
	Всего	2893	28,93	32,00	144,82	977,67	38,39	24,87	219,34	15,89	529,50	785,05	228,61	9,26										

Согласовано:
Директор МКОУ



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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г										Энергет. ценность	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe									

Вариант 7
Сборник рецептов блюд при общепитании:
Школа под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

161	Каша гречневая молочная с сахаром	170	7,34	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	2,73333	53,4	1	222,51	302,42	84,413	2,567	
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)	40	0,80	0,10	1,70	13,00	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	
489	Рагу с грибами	150	13,05	14,17	11,18	224,25	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07	
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	530	20,37	18,20	60,32	496,44	31,60	46,50	1,45	1,82	543,00	648,64	151,10	8,63	
730	Блинчики со спущенным 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	39,74	41,43	167,94	1191,71	31,96	53,76	54,85	2,82	###	1156,22	272,68	12,62		

Согласовано:
 Директор МКОУ
Светлана Викторовна
 Кашкина



Утверждено
 Директор ООО Питание
Е. Ю. Королочкина



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Вариант 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

Школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В. А. Тугельяна 2011

161	Каша манная с сахаром молочная жидкая	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,00	1,50	0,33	0,09	0,19	0,02	0,03	23,67
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
685	Чай с сахаром	180	1,13	1,20	11,85	60,75	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	7,47	3,27	55,43	280,27	0,03	3,33	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

101	Консервы закусочные (икра кабачковая)	30	1,60	0,27	7,33	33,33	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	180/5	2,03	5,85	9,38	93,75	0,05	10,81	0,01	0,00	7,35	39,75	14,93	0,70
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	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	150	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	530	20,14	18,29	105,80	551,94	31,40	25,47	68,53	14,78	172,50	345,14	106,66	4,34
Полдник														
п.т	Пряник	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,06	1,31	29,63	1,25	25,59	52,13	11,05	0,75
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	215	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		36,13	26,86	214,98	1117,54	31,51	35,36	98,63	16,42	360,25	527,07	147,00	30,39

