



Собласовано: МБОУ  
Заведующий МДОУ  
*Петрова Е.Ю.*



Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

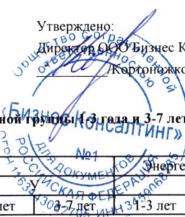
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Образовано:  
 Петровская  
 Заведующий МДОУ  
*Директор МДОУ Петровская с/с*  
*Жаловаева Е.И.*

Утверждено:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Каргинович Е.Ю.



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 ккал	Витамины (мг)		
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж			1-3 лет	3-7 лет	
1	2 Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

День 1  
 Сборник рецептов М.П.Могилёво и В.А.Тутельяна 2011,  
 сборник рецептов под редакцией М.П.Могилёво и В.А.  
 Тутельяна, - 2011г

Завтрак

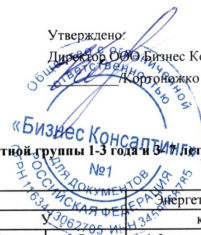
210	омлет натуральный	58	58	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	273	273	7,87	7,87	12,74	12,74	24,322	24,322	285	285	0,4	0,4
<b>2-ой Завтрак</b>													
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
<b>Обед</b>													
70	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
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
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
199	поре из гороха	110	130	9,09	10,74	4,57	5,40	23,35	27,59	170,00	200,90	0,00	0,00
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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	530	650	21,865	27,31	18,64	27,37	78,66	94,442	573,74	684,39	6,725	8,57
<b>Полдник</b>													
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	Итого	230	250	1,73	1,736	2,64	2,641	36,25	37,75	174	180	0,397	0,427
	Всего на день	1133,0	1273,0	32,0	37,4	34,0	42,8	149,3	166,6	1075,1	1191,8	47,5	49,4
	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		



Согласовано  
 Заведующий МДОУ

*Директор ДДБЮУ Петровской с/сд  
 Железова Е.И.*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Е.Ю. Котова

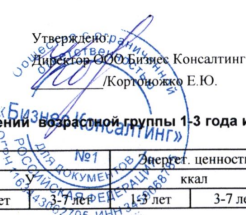


10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	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

День 2  
 Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, Завтрак  
 сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

120	суп молочный с мак изл	150	150	4,20	4,70	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>7,32</b>	<b>7,97</b>	<b>7,97</b>	<b>38,52</b>	<b>38,52</b>	<b>259,40</b>	<b>259,40</b>	<b>1,12</b>	<b>1,12</b>
<b>2-ой Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>
<b>Обед</b>													
101	икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
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
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	130	2,64	3,12	6,60	7,80	26,18	30,94	146,63	173,29	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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	20,94	20,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>675</b>	<b>17,58</b>	<b>22,60</b>	<b>25,79</b>	<b>35,13</b>	<b>78,48</b>	<b>95,23</b>	<b>591,29</b>	<b>731,63</b>	<b>7,45</b>	<b>8,81</b>
<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>240</b>	<b>6,44</b>	<b>6,89</b>	<b>6,98</b>	<b>7,42</b>	<b>41,15</b>	<b>43,53</b>	<b>237,75</b>	<b>249,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1230,0</b>	<b>1380,0</b>	<b>31,3</b>	<b>37,3</b>	<b>40,7</b>	<b>50,5</b>	<b>168,3</b>	<b>187,4</b>	<b>1130,8</b>	<b>1283,3</b>	<b>48,6</b>	<b>49,9</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
	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 ккал	Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет

**День 3**

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

**Завтрак**

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	4,50	4,50	6,13	6,13	21,98	21,98	179,30	179,30	0,42	0,42
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
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
<b>Итого</b>		<b>335,0</b>	<b>365,0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>13,0</b>	<b>13,8</b>	<b>55,9</b>	<b>60,8</b>	<b>387,3</b>	<b>405,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

**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
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
292	курица тушенная в соусе с овощами	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	0,00	0,00
360	кисель из повидла	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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>600</b>	<b>19,108</b>	<b>19,935</b>	<b>15,472</b>	<b>20,526</b>	<b>50,26</b>	<b>58,48</b>	<b>445,09</b>	<b>482,22</b>	<b>7,3</b>	<b>9,54</b>

**Полдник**

406	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
377	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	16,00	13,90	55,80	62,00	1,12	1,12
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>260</b>	<b>3,80</b>	<b>3,82</b>	<b>1,94</b>	<b>1,95</b>	<b>37,32</b>	<b>35,22</b>	<b>183,80</b>	<b>190,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>

**Всего на день**

<b>Всего на день</b>		<b>1195,0</b>	<b>1325,0</b>	<b>33,8</b>	<b>35,6</b>	<b>30,4</b>	<b>36,2</b>	<b>153,6</b>	<b>164,6</b>	<b>1058,5</b>	<b>1119,7</b>	<b>49,6</b>	<b>52,3</b>
----------------------	--	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------

**Соль йодированная**

<b>Соль йодированная</b>		<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
--------------------------	--	------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

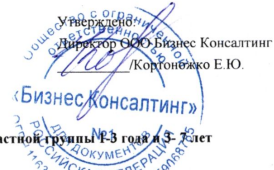






Согласовано:

Заведующий МДОУ  
*Владимир Петрович Петровский*  
*Александра Е.И.*



Удостоверен  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кордоняко Е.Ю.*

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

День 5

**Завтрак**

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 ячневая	150	150	5,48	5,48	6,98	6,98	25,50	25,50	186,82	186,85	0,43	0,43
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	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
	<b>Итого</b>	<b>335,0</b>	<b>365,0</b>	<b>8,1</b>	<b>8,1</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>46,9</b>	<b>49,2</b>	<b>352,3</b>	<b>361,7</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

**Обед**

101	икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>675</b>	<b>16,39</b>	<b>21,08</b>	<b>14,77</b>	<b>23,971</b>	<b>78,75</b>	<b>98,136</b>	<b>518,6</b>	<b>648,78</b>	<b>10,915</b>	<b>13,537</b>

**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
376	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>16,33</b>	<b>16,33</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>38,36</b>	<b>38,36</b>	<b>297,00</b>	<b>297,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1280,0</b>	<b>1440,0</b>	<b>41,3</b>	<b>46,0</b>	<b>33,7</b>	<b>42,9</b>	<b>174,1</b>	<b>195,8</b>	<b>1210,3</b>	<b>1349,8</b>	<b>53,2</b>	<b>55,8</b>

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



Согласовано: МБОУ Петровская  
 Заведующий МДОУ  
*Петрова Е.И.*



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 лет и 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	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
<b>День 6</b>													
Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, <b>Завтрак</b>													
сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г													
120	суп молочный с мак изд	150	150	4,20	4,20	4,74	4,74	14,82	14,82	84,60	84,60	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
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>365,00</b>	<b>385</b>	<b>6,68</b>	<b>6,69</b>	<b>7,88</b>	<b>7,89</b>	<b>38,12</b>	<b>39,62</b>	<b>257,60</b>	<b>263,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
<b>2-ой Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>
<b>Обед</b>													
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
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
291	плов из птицы	180	180	15,12	15,12	27,00	27,00	18,54	18,54	376,20	376,20	0,45	0,45
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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>19,46</b>	<b>19,945</b>	<b>29,86</b>	<b>34,706</b>	<b>60,23</b>	<b>68,63</b>	<b>604,09</b>	<b>637,38</b>	<b>5,805</b>	<b>7,66</b>
<b>Полдник</b>													
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	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>6,44</b>	<b>7,18</b>	<b>6,98</b>	<b>7,71</b>	<b>41,15</b>	<b>45,12</b>	<b>237,75</b>	<b>258,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>	<b>1375</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>150</b>	<b>163</b>	<b>1142</b>	<b>1201</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
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											





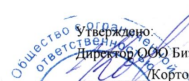




Согласовано:

Заведующий МДОУ

*Ирина Петровна Петрова*  
МДОУ «СШ №10» г. Челябинск



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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)	
		1-3 лет	3-7 лет	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

День 8

Завтрак

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

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	4,50	4,50	6,13	6,13	21,98	21,98	179,30	179,30	0,42	0,42
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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>365</b>	<b>6,98</b>	<b>6,98</b>	<b>9,27</b>	<b>9,27</b>	<b>45,277</b>	<b>45,282</b>	<b>352,3</b>	<b>352,3</b>	<b>5,82</b>	<b>5,82</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

Обед

101	икра кабачковая	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
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	8,97	4,52	6,31	2,22	3,11	82,50	115,50	8,48	14,77
171	каша рассыпчатая гречневая	110	130	6,09	7,19	4,62	5,46	26,40	31,20	171,38	202,54	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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>655</b>	<b>17,05</b>	<b>21,22</b>	<b>14,89</b>	<b>23,38</b>	<b>73,35</b>	<b>88,47</b>	<b>506,72</b>	<b>613,76</b>	<b>15,42</b>	<b>22,87</b>

Полдник

376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192	биточки или котлеты манные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,74</b>	<b>2,64</b>	<b>2,64</b>	<b>36,25</b>	<b>37,75</b>	<b>174,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,397</b>	<b>0,427</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1230,0</b>	<b>1370,0</b>	<b>26,3</b>	<b>30,4</b>	<b>26,8</b>	<b>35,3</b>	<b>165,0</b>	<b>181,6</b>	<b>1075,4</b>	<b>1188,5</b>	<b>61,6</b>	<b>69,1</b>

Соль йодированная

3,0

5,0

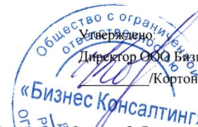
Норма по СанПиН 75%+- 5%

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



Согласовано:  
Заведующий МДОУ

*Директор МДОУ Петровской с/с Ш  
Селева Л.В.*



Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортобжко Е.Ю.

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)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	С	К	Д	ккал	с	1-3 лет	3-7 лет

День 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	165	5,94	5,94	10,58	10,58	19,02	19,02	235,12	235,12	0,42	0,42
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
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>410</b>	<b>8,5</b>	<b>8,51</b>	<b>14,53</b>	<b>14,54</b>	<b>61,42</b>	<b>62,92</b>	<b>416,72</b>	<b>422,72</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>

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
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
291	плов из птицы	180	180	15,12	15,12	27,00	27,00	18,54	18,54	376,20	376,20	0,45	0,45
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	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	20,94	20,94	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>19,909</b>	<b>20,485</b>	<b>29,71</b>	<b>34,526</b>	<b>63,61</b>	<b>72,68</b>	<b>617,59</b>	<b>653,58</b>	<b>8,43</b>	<b>10,81</b>

401	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>4,18</b>	<b>4,19</b>	<b>4,18</b>	<b>4,18</b>	<b>39,42</b>	<b>40,92</b>	<b>212,19</b>	<b>218,19</b>	<b>0,3</b>	<b>0,33</b>

	<b>Всего на день</b>	<b>1 280,00</b>	<b>1 400,00</b>	<b>33,09</b>	<b>33,68</b>	<b>48,42</b>	<b>53,25</b>	<b>174,55</b>	<b>186,62</b>	<b>1 288,90</b>	<b>1 336,89</b>	<b>49,93</b>	<b>52,34</b>
--	----------------------	-----------------	-----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-----------------	-----------------	--------------	--------------

	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>										
--	--------------------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

