



Согласовано
М.П. Директор ООО

Утверждено Директор ООО

М.П. Директор ООО

Примерное 10-ти дневное меню

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

10 день 20.06.2017

10 день 26.06.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,89	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-23	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тфтели с соусом	90	11,5	8,4	9,5	159,07	37	54-15м	2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	820	26,7	29,5	110,6	710,19			
Всего за день:		36,5	42,3	189,5	1219,91	168,89		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	405,6	359,7	1823,2	12478,72
Среднее значение за период	40,6	36,0	182,3	1247,872
Норма по СанПиН для дошкольного питания 50%-60% ± 5%	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410

Использованная литература: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.