

Согласовано:

заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет (12 часов)

| № рец. по сбор. | Наименование блюд |         |         |         |         |         |         |
|-----------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1               | 2                 | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет |

Вариант 6

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011,

сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.

|           |                                                         |        |      |       |       |        |      |
|-----------|---------------------------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| 181/2017м | каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 200    | 5,55 | 9,74  | 38,35 | 264,54 | 0,53 |
| 14/2017м  | масло сливочное порция                                  | 10     | 0,08 | 7,2   | 0,1   | 66     | 0,04 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                                          | 30     | 1,8  | 0,3   | 7,35  | 46,61  | 0    |
| 377/2017м | чай с лимоном                                           | 180    | 0,20 | 0,10  | 13,90 | 55,80  | 1,12 |
|           | Итого                                                   | 420,00 | 7,63 | 17,34 | 59,70 | 432,95 | 1,16 |

2-ой Завтрак

|           |                        |        |      |      |       |       |       |
|-----------|------------------------|--------|------|------|-------|-------|-------|
| 389/2017м | фрукты свежие (яблоко) | 100    | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |
|           | Итого                  | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | 40,00 |

|              |                                 |     |       |       |       |        |       |
|--------------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 54-3з/2022н  | помидор свежий                  | 60  | 0,48  | 0,12  | 0,15  | 8,52   | 3,99  |
| 101/2017м    | суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 1,57  | 2,17  | 9,69  | 61,74  | 2,79  |
| 289/2017м    | рагу с курицей и овощами        | 200 | 14,40 | 13,62 | 17,37 | 248,00 | 5,37  |
| 54-5хн/2022н | Компот из свежих яблок          | 180 | 0,24  | 0,21  | 9,24  | 38,28  | 40,00 |
| 702/2010м    | хлеб ржаной                     | 50  | 3,83  | 0,50  | 20,50 | 99,00  | 0,00  |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                  | 50  | 3,00  | 1,25  | 12,25 | 77,35  | 0,00  |
|              | Итого                           | 740 | 23,52 | 17,87 | 69,2  | 532,89 | 52,15 |

Полдник уплотненный

|           |                      |     |       |       |       |        |      |
|-----------|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 430/2017м | булочка "Российская" | 100 | 7,30  | 8,01  | 48,70 | 295,00 | 0,00 |
| 382/2017м | какао с молоком      | 180 | 3,70  | 3,19  | 15,82 | 102,06 | 0,72 |
|           | Итого                | 280 | 11,00 | 11,20 | 64,52 | 397,06 | 0,72 |

|  |               |      |       |       |        |         |       |
|--|---------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
|  | Всего на день | 1540 | 42,65 | 46,41 | 203,52 | 1405,30 | 94,03 |
|--|---------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|

|  |                   |     |  |  |  |  |  |
|--|-------------------|-----|--|--|--|--|--|
|  | Соль йодированная | 5,0 |  |  |  |  |  |
|--|-------------------|-----|--|--|--|--|--|

Нормы по СанПин 85%+5%

45,9-48,19

51-53,55

222,3-233,42

1530-1606,5