



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 7

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

182/2017м	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	200	4,99	10,49	32,71	245,69	0,48
15/2017м	сыр порция	8	1,78	1,70	0,00	28,15	0,09
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
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,40	0,22
	Итого	428	11,494	22,1	54,51	476,85	0,827

2-ой Завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
п.т	печенье сахарное	22	1,70	3,60	14,50	97,70	
	Итого	122	2,2	3,6	24,6	140,1	40

54-2з/2022н	огурец свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,80	5,70
106/2017м	суп картофельный с рыбными консервами	200	9,66	5,48	12,77	142,57	7,05
280/2017м	фрикадельки сливочном соусе	80	5,52	13,71	5,40	181,60	0,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,37	262,5	0
349/2017м	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	730	28	29	106	825	14,0

Полдник уплотненный

188/2017м	запеканка рисовая с творогом	200	11,02	7,45	58,66	356,00	84,00
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
377/2017м	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	410	13,13	7,85	84,86	471,20	85,12
	Всего на день	1690	55	63	270	1913	140
	Соль йодированная	5,0					

Нормы по СанПин 85%+-5%

45,9-48,19

51-53,55

222,3-233,42

1530-1606,5