



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 8

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

182/2017м	каша пшеничная молочная с маслом и сахаром жидкая	200	6,82	10,65	42,75	295,4	0,2
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	8,9	18,25	64,1	463,81	1,36
2-ой Завтрак							
389/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

54-8з/20221н	салат из свежей капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	7,92
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,93	6,33	10,77	108,11	7,05
246/2017м	гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,00
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	40,00
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	695	27,23	33,64	90,05	745,44	56,17

Полдник уплотненный							
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,40	0,22
401/2017м	оладьи с молоком сгущенным	85	6,48	6,23	36,29	226,99	0,35
	Итого	265	9,32	8,64	50,64	317,39	0,57
	Всего на день	1480	45,95	60,53	214,89	1569,04	97,86
	Соль йодированная	5,0					

Нормы по СанПин 85%+-5%

45-9-48,19 51-53,55 222,3-233,42 1530-1606,5