



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

№ 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 10

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

182/2017м	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,22	294,54	1,07
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	90,64	0,22
	Итого	428	13,60	23,27	62,02	525,94	1,417

2-ой Завтрак

338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,60	4,97	55,68	3,99
103/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями (вирмешель)	200	2,15	2,22	13,96	94,60	6,60
263/2017м	рагу из свинины	200	13,35	13,45	19,67	253,13	6,99
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	30	1,8	0,3	7,35	46,61	0
	Итого	680	22,21	20,28	75,688	587,30	57,58

Полдник уплотненный

376/2017м	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,50	54,00	5,40
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	202,5	0,19
п.т	конфетав шоколадной глазури	20	0,10	0,12	25,09	119,20	0,00
	Итого	320	16,43	8,87	63,45	375,70	5,59

	всего на день	1528,0	52,6	#ССЫЛКА!	135,3	1532,9	74,6
	Соль йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	13 842,00	498,38	#ССЫЛКА!	2124,63	15804,40	606,72
	Средний суточный рацион	1384,2	49,84	#ССЫЛКА!	212,46	1580,44	60,67

Нормы по СанПин 85%+-5%

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