



Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО «Питание»
/Кортоножко Е.Ю.

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 3

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

182/2017м	каша жидкая молочная пшенная с сахаром и маслом	200	5,62	6,65	17,20	271,44	0,53
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	2,25	0,87	15,27	79,2	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,64	0,22
	Итого	428,0	12,6	18,8	46,9	535,4	0,9

2-ой Завтрак

338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

86/2017м	борщ летний (Свекольник)	200	2,28	5,37	10,98	98,67	5,94
482/2004л	запеканка из печени с рисом	180	25,90	8,90	22,40	299,90	5,94
349/2017м	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	50	3,83	0,50	20,50	99,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3	0,5	12,25	77,68	0
	Итого	660	35,614	15,351	94,926	694,77	12,53

Полдник уплотненный

229/2017м	рыба, тушенная с овощами	80	7,62	3,72	3,04	84,00	2,98
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
101/2004л	икра кабачковая	60	2,00	5,34	4,62	62,46	6,03
377/2017м	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	360	14,90	13,76	21,84	265,26	10,13

	Всего на день	1548,0	63,5	48,3	173,5	1539,5	33,5
--	---------------	--------	------	------	-------	--------	------

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

Нормы по СанПин 85%+-5%

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