



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b>	0,5					

**Вариант 1**

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

210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	<b>Итого</b>	<b>372</b>	<b>15,74</b>	<b>37,41</b>	<b>28</b>	<b>409,88</b>	<b>5,64</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>22,367</b>	<b>22,607</b>	<b>82,95</b>	<b>635,32</b>	<b>8,75</b>
<b>Полдник уплотненный</b>							
378	чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	170	4,43	6,89	59,5	313,84	0,19
п.т	пряник	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>8,24</b>	<b>9,44</b>	<b>97,6</b>	<b>499,84</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1542,0</b>	<b>46,8</b>	<b>69,5</b>	<b>218,7</b>	<b>1587,4</b>	<b>54,6</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	Нормы по СанПин 90%+5%		45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710	



Согласовано:  
заведующий МДОУ



Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

**Вариант 2**

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

120	суп молочный с мак изд	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,66</b>	<b>8,92</b>	<b>41,48</b>	<b>276,32</b>	<b>1,12</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
338	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>24,78</b>	<b>34,59</b>	<b>108,18</b>	<b>832,15</b>	<b>13,16</b>
<b>Полдник уплотненный</b>							
224	запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
327	соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>360,0</b>	<b>18,9</b>	<b>31,0</b>	<b>50,8</b>	<b>435,3</b>	<b>0,7</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1575,0</b>	<b>51,7</b>	<b>74,9</b>	<b>210,3</b>	<b>1587,7</b>	<b>25,0</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					
	Нормы по СанПин 90%+-5%		45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710	



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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. Тутельяна, - 2017г

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>405,0</b>	<b>10,6</b>	<b>12,2</b>	<b>74,8</b>	<b>418,1</b>	<b>2,1</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>

136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,85</b>	<b>30,996</b>	<b>74,8</b>	<b>735,35</b>	<b>8,71</b>

**Полдник уплотненный**

229	рыба тушенная с овощами	100	9,53	4,65	3,80	105,00	3,73
382	какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	113,40	0,86
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>19,09</b>	<b>13,2</b>	<b>58,80</b>	<b>435,00</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1535,0</b>	<b>57,1</b>	<b>56,4</b>	<b>218,5</b>	<b>1630,9</b>	<b>55,4</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710
-----------	-------	-------------	-----------



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Меркулов*  
03.02.2015

Утверждено  
Директор ООО Питание  
Московкин С.С.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

**Вариант 4**

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

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	<b>Итого</b>	<b>402</b>	<b>11,41</b>	<b>29,35</b>	<b>46,70</b>	<b>442,38</b>	<b>5,92</b>

**2-ой Завтрак**

338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>

47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,65	2,50	4,00	42,00	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
143	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30	12,30
240	фрикадельки рыбные	80	6,68	2,40	6,51	74,00	0,70
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>15,78</b>	<b>21,64</b>	<b>77,52</b>	<b>573,67</b>	<b>22,08</b>

**Полдник уплотненный**

401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
386	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>14,00</b>	<b>13,19</b>	<b>61,27</b>	<b>419,54</b>	<b>0,12</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1512,0</b>	<b>41,6</b>	<b>64,6</b>	<b>195,3</b>	<b>1479,6</b>	<b>38,1</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3

51-57

221,8-247,9

1530-1710



Утверждено  
 Директор ООО Питание:  
 /Московкин С.С.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/r/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

**Вариант 5**

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

182	каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>415,0</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>41,2</b>	<b>463,9</b>	<b>0,7</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макаронны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>22,315</b>	<b>17,641</b>	<b>100,626</b>	<b>658,55</b>	<b>15,287</b>
<b>Полдник уплотненный</b>							
218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>22,15</b>	<b>19,50</b>	<b>43,73</b>	<b>389,00</b>	<b>13,35</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1610,0</b>	<b>55,6</b>	<b>48,9</b>	<b>195,7</b>	<b>1553,9</b>	<b>69,3</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Нормы по СанПин 90%+5%

45,9-51,3    51-57    221,8-247,9    1530-1710



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
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

207	макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>8,92</b>	<b>13,38</b>	<b>85,54</b>	<b>463,30</b>	<b>0,78</b>

**2-ой Завтрак**

338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
258	мясо духовое	200	18,51	20,67	17,52	267,42	5,37
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>24,88</b>	<b>27,316</b>	<b>75,06</b>	<b>604,32</b>	<b>14,53</b>

**Полдник уплотненный**

429	булочка Веснушка	50	3,90	3,06	23,09	139,00	0,00
386	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,86	9,02	25,70	213,75	0,87
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>14,98</b>	<b>16,58</b>	<b>55,99</b>	<b>442,75</b>	<b>0,99</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1555</b>	<b>49,18</b>	<b>57,68</b>	<b>226,39</b>	<b>1554,37</b>	<b>26,30</b>

<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>						
--------------------------	------------	--	--	--	--	--	--

Нормы по СанПин 90%+-5%	45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710
-------------------------	-----------	-------	-------------	-----------



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*И. Мережко*  
03.02.2015

Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>9,59</b>	<b>27,74</b>	<b>55,8</b>	<b>408,8</b>	<b>1,64</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2,00	3,20	33,60	1,44
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	10,08	11,20	182,70	0,07
311	картофель в молоке	130	3,51	3,73	19,74	126,6	16,1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>649</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник уплотненный</b>							
224	запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
327	соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
п.т	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7	0,48
	<b>Итого</b>	<b>382</b>	<b>20,61</b>	<b>34,57</b>	<b>65,34</b>	<b>532,95</b>	<b>1,22</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1559</b>	<b>51</b>	<b>85</b>	<b>220</b>	<b>1633</b>	<b>68</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Нормы по СанПин 90%+5%

45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710
-----------	-------	-------------	-----------



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	395	7,88	10,49	49,672	388,1	5,88

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

136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень тушенная в соусе	70	8,70	6,32	3,12	115,50	20,68
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	19,17	21,34	95,59	647,44	28,88

Полдник уплотненный

385	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
143	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30	12,30
п.т	пряник	30	1,5	1,2	22,2	105	0,04
702	Хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
	Итого	360	10,85	22,16	52,97	404,90	15,3
	Всего на день	1550	38,30	54,39	208,03	1484,44	60,06

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

Нормы по СанПин 90%+5%	45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710		
------------------------	-----------	-------	-------------	-----------	--	--





Согласовано:  
заведующий МДОУ

*Мелецкий*  
03.02.2015



Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

**Вариан 9**

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

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,41	18,74	102,06	0,22
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>11,59</b>	<b>17,49</b>	<b>68,38</b>	<b>486,16</b>	<b>1,18</b>
<b>2-ой Завтрак</b>							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
70	овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,50	4,70	13,56	127,30	7,60
291	плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00	0,60
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>30,62</b>	<b>35,836</b>	<b>75,34</b>	<b>759,55</b>	<b>15,32</b>
<b>Полдник уплотненный</b>							
429	булочка Веснушка	50	3,90	3,06	23,09	139,00	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12
166	каша гречневая с овощами	150	8,10	6,00	36,80	234,40	0,50
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>12,20</b>	<b>9,16</b>	<b>73,79</b>	<b>428,40</b>	<b>1,12</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1 555,00</b>	<b>54,91</b>	<b>62,49</b>	<b>227,61</b>	<b>1 716,51</b>	<b>57,62</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5,0</b>					

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710
-----------	-------	-------------	-----------



Согласовано:  
заведующий МДОУ

*И. Меркулов*  
03.02.2015



Утверждено  
Директор ООО Питание

*Московкин С.С.*

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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

120	суп молочный с мак изд	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	113,40	0,86
	Итого	<b>420</b>	<b>11,53</b>	<b>12,36</b>	<b>45,162</b>	<b>333,92</b>	<b>0,86</b>

**2-ой Завтрак**

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

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,50	5,80
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	<b>680</b>	<b>26,085</b>	<b>21,88</b>	<b>99,672</b>	<b>706,62</b>	<b>17,3</b>

**Полдник уплотненный**

401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
386	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Итого	<b>345</b>	<b>19,08</b>	<b>17,79</b>	<b>61,55</b>	<b>482,54</b>	<b>0,12</b>

всего на день

		<b>1545,0</b>	<b>57,1</b>	<b>52,4</b>	<b>116,5</b>	<b>1567,1</b>	<b>28,3</b>
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

Соль йодированная

		<b>5,0</b>					
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>14 338,00</b>	<b>503,77</b>	<b>543,61</b>	<b>2036,77</b>	<b>15795,17</b>	<b>454,91</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1433,8</b>	<b>50,38</b>	<b>54,36</b>	<b>203,68</b>	<b>1579,52</b>	<b>45,49</b>

Нормы по СанПин 90%+-5%

45,9-51,3	51-57	221,8-247,9	1530-1710
-----------	-------	-------------	-----------