



Матвейевская НС



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

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Министерство
Здоровья
Республики Беларусь

М.П. Могильного И.С.

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
1	2	0,35	0,5								
	Аскорбиновая кислота на 10 дней										

День 1

Завтрак

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

54-1с/2022н	юлсет натуральный	58	58	5,39	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	112	112	0,1	0,1
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
	Итого	273	273	7,87	7,87	12,74	12,74	12,74	24,322	24,322	285	285	0,4	0,4
2-ой Завтрак														
338/2017м	фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,8	3	5	1,05	1,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
268/2017м	котлеты биточки, шинцели	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
199/2017м	пюре из гороха	110	130	9,09	10,74	4,57	5,40	23,35	27,59	170,00	200,90	0,00	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	530	650	21,865	27,31	18,64	27,37	78,66	94,442	573,74	684,39	6,725	8,57

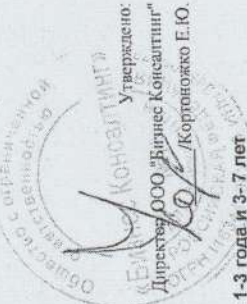
Полдник

54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192/2017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	Итого	230	250	1,73	1,736	2,64	2,641	36,25	37,75	174	180	0,397	0,427
	Всего на день	1133,0	1273,0	31,9	37,3	34,4	43,2	149,0	166,3	1079,7	1196,4	47,5	49,4
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПин 75%+-, 5%		29,4-33,6	37,8-43,2	33,9-37,6	42-48	182,7-208,8	980-1120	1200-1440				

430/2017г.	булочка "Росийская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
54-4гн/2022г	чай с молоком	150	180	2,67	2,67	2,17	2,61	11,93	14,31	60,75	72,9	0	0
	Итого	210	240	6,44	6,89	6,98	7,42	41,15	43,53	237,75	249,9	0	0
	Всего на день	1210,0	1380,0	31,3	37,3	40,1	50,5	166,3	187,4	1119,6	1283,3	48,6	49,9
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПиН 7504-4-306		30,4-33,6	37,8-43,2	37,8-43,2	37,8-43,2	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



Согласовано:
Матюшевская
Заведующий МДОУ
Матюшевская И.С.



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

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

Дет. 3

Завтрак

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

54-28н/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы	130	150	3,90	4,50	5,31	6,13	19,05	21,98	155,40	179,30	0,36	0,42
1/2017н	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	180	3,45	4,41	3,75	4,5	24,15	28,98	88,95	106,74	0,72	1,152
Итого		315,0	365,0	9,8	11,3	12,2	13,8	53,0	60,8	363,4	405,0	1,1	1,6
2-ой Завтрак													
389/2017н	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
Итого		100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

70/2017н	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-25н/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	5,12
292/2017н	птица, тушенная в соусе с овоща	150	150	13,05	13,05	11,55	11,55	9,45	9,45	198	198	6,30	6,30
360/2017н	кисель из повидла	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
Итого		520	600	19,108	19,935	15,472	20,526	50,26	58,48	445,09	482,22	13,6	15,84

Полдник

406/2017н	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	21,32	128,00	128,00	0,03	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном	180	200	0,20	0,22	0,10	0,11	13,90	16,00	55,80	62,00	1,12	1,12
Итого		240	260	3,80	3,82	1,94	1,95	35,22	37,32	183,80	190,00	1,15	1,15
Всего на день		1175,0	1325,0	33,2	35,6	29,6	36,2	148,6	166,7	1034,6	1119,7	55,8	58,6

Соль, йодированная

3,0	5,0												
-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Норма по СанПиН 754-84- 9%

26,4-33,6	37,8-42,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано: *М.А.С. Мамонкина*
Заведующий МДОУ "Материнский сад"



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Королькова
Е.Ю. Королькова Е.Ю.

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

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

День 4

Завтрак

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

54-22к/2022н	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
3/2017м	бублики с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
Итого		352	372	9,64	10,36	25,19	26,27	46,84	50,06	362,33	389,48	0,70	0,76
389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
Итого		100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

2-ой завтрак

Обед

54-13з/2017н	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	110	130	6,08	7,19	4,62	5,46	26,40	31,20	171,35	202,50	0,00	0,00
240/2017м	фрикадельки рыбные	50	50	4,17	4,17	1,50	1,50	4,60	4,60	46,25	46,25	0,70	0,70
54-3сз/2022н	соус томатный основной	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16	0,50	0,50
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,675	0,81
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	4,90	30,94	30,94	0,00	0,00
Итого		555	655	15,28	16,93	12,82	19,82	75,44	89,77	479,72	557,20	10,07	13,16

Полдник

401/2017м	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	15	54	60	0,3	0,33
Итого		240	260	4,18	4,19	4,18	4,18	39,42	40,92	212,19	218,19	0,30	0,33
Всего на день		1247,0	1387,0	29,6	32,0	42,2	50,3	171,8	190,9	1096,6	1207,3	51,1	54,3
Соль йодированная		3,0	5,0										

Норма по СанПиН 759/4-5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	98,1-1120	1360-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	-----------	-----------



Согласовано: *М.П. Масленникова Н.С.*
Заведующий МДОУ
«Матальевский сад»

Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Ю.К. Кортоножко Е.Ю.

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

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

День 5

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

Завтрак													
183/2017м	каша жидкая молочная пшеница	130	150	3,65	4,22	4,32	4,99	11,18	12,90	176,45	203,00	0,34	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-3ти/2022н	чай с лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,58	13,90	46,50	55,80	1,12	1,12
Итого		315,0	365,0	6,2	6,8	7,5	8,2	32,6	36,6	342,0	377,8	1,5	1,5
2-ой завтрак													
389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
Итого		100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой / пш.-	150	180	1,50	1,80	1,80	2,16	10,98	13,18	67,80	81,36	5,88	7,06
54-1г/2022н	макаронные отварные с маслом	105	135	3,82	4,97	4,05	5,27	21,32	27,70	137,00	178,10	3,37	4,71
297/2017м	фрикадельки из кур	50	70	7,45	10,43	5,70	7,98	6,45	9,03	107,50	150,50	0,07	0,07
330/2017м	соус сметанный	20	20	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	16,76	16,76	0,55	0,65
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,52	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
Итого		545	675	16,39	21,08	14,77	23,971	78,75	98,136	518,6	648,78	10,915	13,537

Полдник

218/2017м	вареники лентные с молоком сгущенным	120	120	16,27	8,74	8,74	8,74	24,86	24,86	243,00	243,00	0,39	0,39
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	0,3	0,3
Итого		300	300	16,33	16,33	8,75	8,75	38,36	38,36	297,00	297,00	0,69	0,69
Всего на день		1260,0	1440,0	39,5	44,8	31,1	40,9	159,8	183,2	1200,0	1366,0	53,1	55,8
Соль йодированная		3,0	5,0										

Норма по СанПин 75г/сут. 9%

29,4-33,5	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано
Заведующий МДОУ
МДОУ "СОШ"

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Коргоножко Е.Ю.

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

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

День 6

Завтрак

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

54-19/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бutterброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	345,00	385	6,68	7,19	7,24	7,89	36,14	39,62	246,32	263,60	0,30	0,30
358/2017м	Фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0

Обед

70/2017м	овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	150	180	1,58	1,89	2,10	2,52	10,80	12,96	69,75	83,70	2,33	2,79
54-12м/2022н	плов из птицы	150	150	13,90	13,90	7,85	7,85	18,90	18,90	202,20	202,20	1,77	1,77
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	600	18,24	18,725	10,71	15,556	60,59	68,99	430,09	463,38	7,125	8,98

Полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	60	4,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
54-4н/2022н	чай с молоком	150	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	Итого	210	260	6,44	7,18	6,98	7,71	41,15	45,12	237,75	258,00	0,00	0,00
	Всего на день	1175	1345	32	33	25	32	148	164	961	1032	47	49

Соль йодированная

	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Норма по СанПиН 7534-01-5%	29,4-33,6	37,3-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,6	280-1120	1260-1440				



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
И.А. Коптонович Е.Ю.

День 7

Завтрак

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

[illegible]

2-ой Завтрак

Обед

Полдник

Соль йодированная

Норма по СанПин 75% ± 5%



Согласовано:
Заведующий МДОУ

Масленникова ИС

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.

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

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

День 8

Завтрак

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

181/2017м	каша жидкая молочная из манной крупы	130	150	3,90	4,50	5,31	6,13	19,05	21,98	155,40	179,30	0,36	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	5,4	5,4
	Итого	345	365	6,38	6,98	8,45	9,27	42,352	45,282	328,4	352,3	5,76	5,82
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

101/2004г	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	32	1,05	1,05
54-1с/2022г	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	180/5	1,35	1,59	3,58	4,10	6,15	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
458/2002г	гречка по-купечески с мясом	150	180	9,90	11,88	13,35	16,02	22,50	27,00	249,75	299,70	0,00	0,00
54-1хн/2022г	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	99,60	119,32	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	535	655	14,46	16,94	19,10	27,63	67,23	81,16	502,59	595,42	6,94	8,10

Полдник

54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,011	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192/2017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	22,75	120	120	0,097	0,097
	Итого	230	250	1,73	1,74	2,64	2,64	36,25	37,75	174,00	180,00	0,397	0,427
	Всего на день	1210,0	1370,0	23,1	26,2	30,2	39,5	155,9	174,3	1047,4	1170,1	53,1	54,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПиН 754-4-5%

29,4-33,6	37,8-43,2	33,9-37,6	42-46	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1360-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



Согласовано: *М.П. Могильного*
Заведующий МДОУ *М.П. Могильного*



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
М.П. Могильного /Коргоножко Е.Ю.

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

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

День 9

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

Завтрак

182/2017м	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	150	4,68	5,40	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	0,36	0,42
2/2017м	Бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	15	54	60	0,3	0,3
	Итого	355	395	7,24	7,97	10,93	12,02	63,28	68	358,05	391,2	1,14	1,2
338/2017м	Фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0

2-ой завтрак

70/2017м	Овощи по сезону	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,68	2,8
54-7с/2022г	суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,01	83,25	99,90	4,95	5,94
54-13м/2017г	Запеканка картофельная с мясом	150	180	15,85	19,02	12,95	15,54	19,15	22,98	256,65	307,98	12,58	15,10
360/2017м	кнесь из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	520	630	20,639	24,385	15,66	23,066	64,22	77,12	498,04	585,36	20,56	25,46
401/2017м	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
54-2гн/2022г	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	Итого	240	260	4,18	4,19	4,18	4,18	39,42	40,92	212,19	218,19	0,3	0,33
	Всего на день	1 215,00	1 385,00	32,46	36,94	31,17	39,67	176,72	195,84	1 115,28	1 241,75	62,00	66,99
	Соль йодированная	3,0	5,0										

Норма по СанПин 75% ± 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1 120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	-----------	-----------



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
М. Корольков Е. Ю.

..... на основе комплексных исследований возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

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

День 10

Завтрак

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

54-19к/2022г	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017м	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
54-2лн/2022г	чай с лимоном	150	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	55,00	0,93	1,12
	Итого	315	365	6,79	7,32	7,31	7,97	34,242	38,522	238,12	258,6	0,93	1,12
2-ой Завтрак													
389/2017м	сок овощной, фруктовый и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

[illegible]

Чопма по СанПин 75%+- 5%