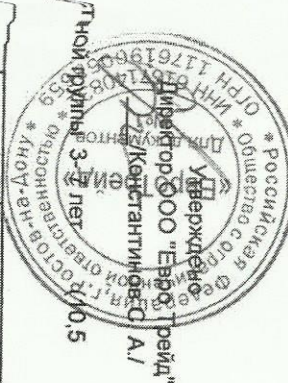




Согласовано
 заведующий МДОУ «Детский сад № 1662870»
 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастом 3-7 лет



| № рецеп. по сбор. | Наименование блюд | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витаминны (мг) |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|---------|---------|------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | С | | |
| 1 | Аскорбиновая кислота на 10 дней | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет |
| Вариант 1 | | | | | | |
| | | 0,5 | | | | |

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

| № рецеп. | Наименование блюд | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витаминны (мг) |
|--------------|-----------------------------------|--------------------|-------|-------|------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | С | | |
| 210 | омлет натуральный | 130 | 10,78 | 19,2 | 224 | 0,2 |
| 3 | бургерборд с сыром | 42 | 4,9 | 18,2 | 131,88 | 0,04 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 54 | 0,3 |
| | Итого | 372 | 15,74 | 37,41 | 409,88 | 0,54 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | |
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 42,40 | 40,00 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 42,4 | 40 |

| № рецеп. | Наименование блюд | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | Витаминны (мг) |
|-------------------|---------------------------------------|--------------------|--------|--------|------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | С | | |
| 70 | овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 5 | 1,75 |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 106,74 | 5,12 |
| 268 | котлеты биточки, шницели | 70 | 11,13 | 14,34 | 204,91 | 0,07 |
| 311 | картофель в молоке | 130 | 3,042 | 3,237 | 109,72 | 1 |
| 342 | комлот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 103,14 | 0,81 |
| 702 | хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 59,40 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 46,41 | 0,00 |
| | Итого | 670 | 22,367 | 22,607 | 635,32 | 8,75 |
| Полдник | | | | | | |
| 378 | чай с молоком | 200 | 2,31 | 1,35 | 81 | 0 |
| 192 | биточки или котлеты манные с повидлом | 130 | 3,39 | 5,27 | 240 | 0,19 |
| | Итого | 330 | 5,7 | 6,62 | 321 | 0,19 |
| | Всего на день | 1472,0 | 44,3 | 66,6 | 1408,6 | 49,5 |
| Соль йодированная | | | | | | |
| | | 5,0 | | | | |

Норма по СанПин 75%+- 5%

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| 37,8-43,2 | 42-48 | 182,7-188,8 |
|-----------|-------|-------------|

| |
|-----------|
| 1260-1440 |
|-----------|