



Согласовано



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Жортоножко Е. Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10,5)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет		
1	2	0,35					
<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней</b>							

**Вариант 1**

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

**Завтрак**

210	омлет натуральный	85	7,9	14,06	1,49	38,62	0,1
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	0,3
	Итого	<b>307</b>	<b>12,86</b>	<b>32,27</b>	<b>27,45</b>	<b>224,5</b>	<b>0,44</b>

**2-ой завтрак**

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>

**Обед**

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,74	14,48	92,84	0,85
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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>550</b>	<b>17,849</b>	<b>18,372</b>	<b>72,08</b>	<b>537,55</b>	<b>6,895</b>

**Полдник**

378	чай с молоком	180	2,1	1,21	14,31	60,75	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,15
	Итого	310	5,49	6,48	59,81	300,75	0,15
	<b>Всего на день</b>	<b>1267,0</b>	<b>36,7</b>	<b>57,1</b>	<b>169,4</b>	<b>1105,2</b>	<b>47,5</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>					

Норма по СанПин 75%+-, 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Короткожко Е.Ю.

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

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

**Вариант 2**  
 Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тугельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г

Завтрак							
120	суп молочный с мак изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бургерод 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>365</b>	<b>6,82</b>	<b>7,97</b>	<b>38,52</b>	<b>259,40</b>	<b>1,12</b>

2-ой завтрак							
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>

Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
294	котлеты рубленные из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
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>575</b>	<b>19,16</b>	<b>28,10</b>	<b>88,06</b>	<b>656,63</b>	<b>9,79</b>

Полдник							
327	соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,24	0,07
224	запеканка из творога с морковью	100	11,66	20,71	23,78	234,00	0,30
386	кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>250,0</b>	<b>14,5</b>	<b>23,2</b>	<b>27,7</b>	<b>284,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1290,0</b>	<b>40,8</b>	<b>59,7</b>	<b>164,1</b>	<b>1244,0</b>	<b>21,2</b>

Соль йодированная							
	<b>3,0</b>						
		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120		



Согласовано:

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Скортоножко Е.Ю.

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

**Вариант 3**

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

**Завтрак**

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	<b>Итого</b>	<b>385,0</b>	<b>9,2</b>	<b>10,8</b>	<b>68,9</b>	<b>377,2</b>	<b>1,2</b>

**2-ой Завтрак**

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>

**Обед**

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	150	16,40	22,32	13,70	330,20	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
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>540</b>	<b>22,604</b>	<b>26,427</b>	<b>65,23</b>	<b>622,76</b>	<b>6,99</b>

**Полдник**

406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,72
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>7,96</b>	<b>6,05</b>	<b>50,81</b>	<b>248,95</b>	<b>0,75</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1250,0</b>	<b>40,2</b>	<b>43,3</b>	<b>195,0</b>	<b>1291,3</b>	<b>48,9</b>

**Соль йодированная**

Норма по СанПин 7,5%+- 5%

3,0

28,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Стороножко Е.Ю.

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

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

**Вариант 4**

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

**Завтрак**

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42
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	0,3
	<b>Итого</b>	<b>372</b>	<b>10,36</b>	<b>26,27</b>	<b>50,06</b>	<b>389,48</b>	<b>0,76</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>

**Обед**

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
143	рагу из овощей	110	1,73	6,93	9,00	105,53	8,20
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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>575</b>	<b>11,88</b>	<b>15,73</b>	<b>64,13</b>	<b>448,80</b>	<b>16,07</b>

**Полдник**

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,20	263,63	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>7,23</b>	<b>7,05</b>	<b>57,1</b>	<b>319,43</b>	<b>1,12</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1327,0</b>	<b>29,9</b>	<b>49,5</b>	<b>181,1</b>	<b>1201,7</b>	<b>27,9</b>

**Соль йодированная**

**3,0**

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------

Согласовано:

*Шеф*



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Ижортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

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

Вариант 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	<b>Итого</b>	<b>365,0</b>	<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>37,1</b>	<b>413,1</b>	<b>0,6</b>

2-ой завтрак

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>

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макаронны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
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>565</b>	<b>17,625</b>	<b>13,75</b>	<b>84,33</b>	<b>538,37</b>	<b>11,545</b>

Полдник

218	вареники ленивые с молоком стуженным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>20,84</b>	<b>17,37</b>	<b>32,41</b>	<b>328</b>	<b>2,86</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300,0</b>	<b>48,4</b>	<b>41,7</b>	<b>163,9</b>	<b>1321,9</b>	<b>55,0</b>

**Соль йодированная**

**3,0**

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120

Согласовано: *Олега*



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

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

**Вариант 6**

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

**Завтрак**

207	макаронник	130	5,16	7,66	33,84	224	
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	355,00	7,72	11,61	76,24	405,60	0,78

**2-ой завтрак**

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

**Обед**

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33
258	мясо духовое	173	13,05	14,17	11,18	224,25	9,72
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
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	563	18,81	19,17	61,41	511,68	16,245

**Полдник**

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на день	1228	33,37	38,16	188,60	1199,03	27,03

**Соль йодированная**

Норма по СанПин 75%+-5%

**3,0**

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
-----------	-----------	-------------	----------



Согласовано:



Утверждено  
Директор ООО Питание  
Мортоножко Е.Ю.

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

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

### Вариант 7

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

### Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
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>377</b>	<b>8,74</b>	<b>25,95</b>	<b>50,225</b>	<b>366,98</b>	<b>1,58</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>

### Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,73	14,48	107,12	11,8
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
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>550</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>539</b>	<b>19,5</b>

### Полдник

224	запеканка из творога с морковью	100	9,72	17,30	19,82	248,75	0,60
386	кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>12,52</b>	<b>19,80</b>	<b>23,72</b>	<b>298,75</b>	<b>0,60</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1277</b>	<b>38</b>	<b>63</b>	<b>158</b>	<b>1247</b>	<b>62</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано: *Сидя*



и дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g/l			Энергет. ценность		Витамины (Mg)	
		1-3 лет	1-3 лет	Б	Ж	У	ккал	Мг	1-3 лет	1-3 лет
1	2									

**Вариант 8**

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

**Завтрак**

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
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	0,3
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,98</b>	<b>9,27</b>	<b>45,277</b>	<b>352,3</b>	<b>0,72</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</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>

**Обед**

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34
261	печень печеная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50	8,48
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
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>555</b>	<b>15,02</b>	<b>16,90</b>	<b>78,62</b>	<b>517,64</b>	<b>15,06</b>

**Полдник**

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85,00	2,47
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>8,89</b>	<b>10,385</b>	<b>49,22</b>	<b>286</b>	<b>2,5</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1245</b>	<b>31,29</b>	<b>36,95</b>	<b>182,92</b>	<b>1199,94</b>	<b>28,28</b>

1050-1190

	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>					
	Норма по СанПин 75%-+ 5%		29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	





Согласовано: *deat*



10-ти дневное меню для воспитанников дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

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

Вариан 9

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>8,64</b>	<b>14,62</b>	<b>61,82</b>	<b>418,52</b>	<b>2,02</b>

2-ой завтрак

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>

Обед

70	овощи по сезону	30	0,33	0,03	0,48	4,8	3,3
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,92	11,30	106,08	6,33
291	плов из птицы	150	12,60	22,50	15,45	313,50	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
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>540</b>	<b>24,589</b>	<b>27,53</b>	<b>64,16</b>	<b>613,89</b>	<b>11,43</b>

Полдник

209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>6,73</b>	<b>4,47</b>	<b>38,59</b>	<b>220,75</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1 255,00</b>	<b>40,46</b>	<b>46,62</b>	<b>174,67</b>	<b>1 295,56</b>	<b>53,48</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>					
	Норма по СанПин 75%+- 5%	29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120		



Согласовано: \_\_\_\_\_

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Кертоножко Е.Ю.

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

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

**Вариант 10**

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

**Завтрак**

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42			
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	0,3			
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>9,08</b>	<b>9,98</b>	<b>49,792</b>	<b>368,6</b>	<b>0,72</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</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>			

**Обед**

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85			
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95			
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00			
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70			
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675			
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>560</b>	<b>21,165</b>	<b>17,054</b>	<b>83</b>	<b>576,28</b>	<b>13,175</b>			

**Полдник**

429	булочка веснушка	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00			
386	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,12			
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>9,03</b>	<b>7,45</b>	<b>33,71</b>	<b>241,8</b>	<b>0,12</b>			
	<b>Всего на день</b>	<b>1245</b>	<b>39,675</b>	<b>34,884</b>	<b>176,302</b>	<b>1230,68</b>	<b>24,015</b>			

**Соль йодированная**

	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>								
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12 684,00</b>	<b>378,86</b>	<b>471,26</b>	<b>1753,64</b>	<b>12336,68</b>	<b>395,04</b>			
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1268,4</b>	<b>37,89</b>	<b>47,13</b>	<b>175,36</b>	<b>1233,67</b>	<b>39,50</b>			

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120