



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

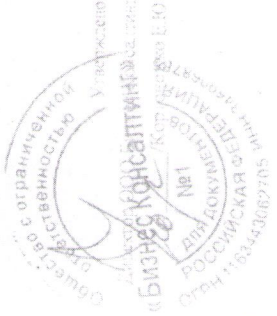
Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций: сборник технических нормативов, ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ИОЗД/ИИ / 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. Скурикин И.М., Тутельян В.А.





И.О. Зинько
 «Ильменская СОШ»
 ИМКОУ «Ильменская СОШ»
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Ильменская СОШ»
 ВОЛГОГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «Ильменская СОШ»

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

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал				
		1-3 лет	3-7 лет	Ж	Б	С	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
2	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35	0,5											

День 1

Сборник рецептов М.П. Мухоморова и В.А. Гутельмана 2011, сборник рецептов по рецептам М.П. Мухоморова и В.А. Гутельмана, - 2017г

Завтрак

200	Овсян. каша с маслом	58	58	5,39	5,39	9,6	9,6	1,02	1,02	1,12	1,12	0,1	0,1
1	Булочка с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	1,19	1,19	0	0
376	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	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	24,322	24,322	285	285	0,4	0,4
338	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

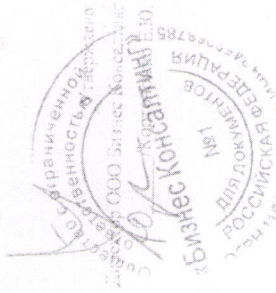
70	Овсян. по столоу	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	0,8	0,8	3	3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	2,03	2,43	1,95	2,34	14,18	17,81	83,25	99,96	4,95	5,94
268	Котлеты биточной, свиные	50	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
199	Пюре из гороха	110	130	9,09	10,74	4,57	5,40	23,35	27,59	170,00	200,90	0,00	0,00
342	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	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

376	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	15	54	60	0,3	0,33
192	Биточек или котлет маняне 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	1,73	2,64	2,64	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 поваренная	3,0	5,0										
	Всего на день			30,935	37,302	34,4	43,2	149,0	166,3	1079,7	1196,4	47,5	49,4



Согласовано
Заведующий



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

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	

День 4

Завтрак

Сборник рецептов М.Н. Мозильного и В.А. Гусельникова 2011г.
сборник рецептов под редакцией М.Н. Мозильного и В.А. Гусельникова - 2017г.

182/2017в	Каша жидкая молочная овсяная с маслом	130	150	4,68	6,98	8,06	20,88	24,10	176,45	203,60	6,36	0,42
3	булгуровое пюре	42	42	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	6,04	0,92
376	чай с сахаром	180	180	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	46,84	50,06	362,33	389,48	0,70	0,76

2-ой завтрак

389	сок овощной, фреш томат и яблочный	100	100	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	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0

Обед

52	свежее отварное растительное масло	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	4,20	28,17	46,95	2,85	4,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	185	1,35	1,59	3,58	4,10	7,35	63,30	73,66	5,34	6,46
17/2017м	каша рассыпчатая гречневая	110	130	6,08	7,19	4,62	5,46	31,20	171,35	202,50	0,00	0,00
240	фрикадельки рыбные	50	50	4,17	4,17	1,50	1,50	4,60	46,25	46,25	0,70	0,70
54-3с/2022г	соус томатный	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	14,16	14,16	0,50	0,50
342	компот из свежих плодов с витамином С	130	180	0,12	0,14	0,12	0,14	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	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	555	655	15,28	16,93	12,82	19,82	75,44	479,72	557,20	10,07	13,16

Полдник

401	оладьи с повидлом	60	60	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
376	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	13,5	15	54	60	0,3	0,33
	Итого	240	260	4,18	4,19	4,18	39,42	40,92	212,19	218,19	0,30	0,33
	Всего за день	1247,0	1387,0	29,6	32,0	42,2	50,3	171,8	1096,6	1207,3	51,1	54,3
	Соль, йодированная	3,0	5,0									
	Вода по СанПиН 28/29-86	49,433,0	37,643,0	32,937,6	42,48	102,142,4	102,142,4	980,120	1260,1440			

