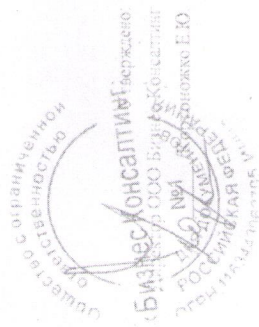




Сотрудником
Завсучастия



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

№ рецептур	Наименование блюда	вес блюда					Питательные вещества					Энергет. ценность	Выпечка (кг)
		3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	3-7 лет	1-3 лет		

День 10

Сборная рецептур М.П. Могильного и В.А. Гутельмана 2011 г.
сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гутельмана, с. 2017г

84-96-2022	Суп овощной с макаронами и зеленью	130	150	4,20	4,70	4,10	4,74	12,84	14,82	73,32	84,60	0,00	0,00
377	Запеканка с маком	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	1,79	1,79	0	0
	чай с лимоном	80	180	0,17	0,20	0,08	0,10	1,660	1,990	4,580	55,00	0,93	1,12
	Итого	315	365	6,79	7,32	7,31	7,97	34,242	36,522	238,12	258,6	0,93	1,12

2-ой завтрак

389	салат 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

52	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
138	Суп картофельный с крутой (пшено)	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	5,94
199	пюре из гороха	110	130	9,09	11,82	4,57	5,94	23,35	30,35	170,00	227,00	0,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №351	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
342	компот из свежих плодов с вареньем 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	560	680	19,93	23,2	16,704	24,32	76,45	93,222	541,01	640,85	13,175	16,2

Полдник

429	булочка вешушка	60	75	4,68	5,85	3,70	4,62	2,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
378	чай с молоком	150	200	2,22	2,86	2,17	2,9	11,93	15,9	60,75	81	0	0
	Итого	210	275	6,90	8,81	5,87	7,52	39,64	50,53	227,55	289,50	0,00	0,00
	всего на день	1185,0	1420,0	34,1	39,8	24,9	39,8	160,4	192,4	1049,1	1231,4	84,1	57,3
	Соль йодированная	3,0	5,0										
	Итого за 10 дней	11 990,00	13 705,00	318,22	361,52	336,51	420,59	1 614,74	1 819,16	10 864,59	12 498,55	516,43	543,02
	Средний суточный рацион	1199	1370,5	31,82	36,15	33,65	42,06	161,47	181,92	1086,46	1219,56	51,64	54,30
	Меню по СанПиН 7/23/08	29 433,0	35 000,0	15 000,0	17 000,0	13 000,0	17 000,0	142 146,2 4	157 720,8	680 000,0	780 000,0	3 000,0	3 000,0