



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



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход		Б		Пищевые вещества/г		У		Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

182	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	180	5,32	6,39	8,70	10,44	30,18	36,22	221,58	265,90
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6
701	хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,48	0,48	10,68	10,68	52,20	52,20
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	365	425	9,41	10,49	13,14	14,88	81,01	89,30	446,38	499,70
2-ой Завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
	Итого	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00

Обед

54-83	салат из капусты белокачанной с морковью	30	50	0,500	0,830	3,050	5,080	2,9	4,830	40,75	67,450
54-17с	суп из овощей со сметаной	155	185	1,93	2,25	2,81	3,38	12,75	15,30	85,63	102,75
431	печень по-строгановски	60	90	8,77	13,15	6,53	9,80	1,50	2,25	99,99	150,00
305	рис припущенный	110	110	2,400	2,400	6,000	6,000	23,800	23,800	133,3	133,300
54-5хн	компот и свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,405	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	545	655	16,35	21,39	19,33	24,94	74,27	82,94	516,78	624,70
Полдник											
п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	180	210	5,15	5,16	5,32	5,32	37,35	39,60	219,00	228,00
	Всего	1190	1390	31,31	37,45	38,18	45,54	202,43	221,64	1229,16	1399,40

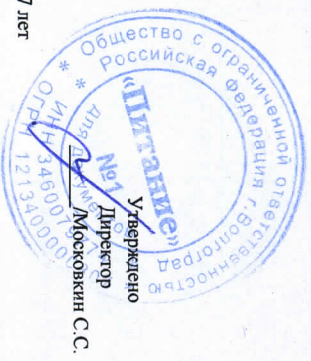
Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма

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	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------



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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		Выход		Б		Ж		У	
1	2	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лавиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая маслом и сахаром	150	180	3,51	4,22	4,15	4,99	10,74	12,90	90,99	109,20
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88
378	чай с молоком	150	180	1,13	1,36	1,08	1,21	11,92	14,31	60,75	72,9
Итого		342	402	9,54	10,48	23,43	24,40	35,12	39,67	283,62	313,98
2-ой Завтрак											
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
Итого		150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00

Обед

70/71.	овощи по сезону (помидор свежий, соевый)	20	30	0,12	0,18	0	0	0,76	1,14	2,8	4,2
54-1с	ши из свежей капусты с картошкой со сметаной	155	180	1,69	2,03	4,87	5,85	7,81	9,38	78,12	93,75
246	гуляш из отварной говядины	70,0	70,0	11,78	11,78	11,40	11,40	2,80	2,80	162,40	162,40
171	каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	5,58	6,60	4,23	5,00	24,37	28,80	158,23	187,00
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
Итого		545	630	21,92	23,35	21,06	22,82	66,82	76,18	548,48	606,34

Полдник

406	пирожок с капустой	50	80	3,04	4,87	2,92	4,49	16,06	25,70	101,60	162,69
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,050	0,070	0,030	0,040	17,280	20,730	83,700	100,440
Итого		200	260	3,09	4,94	2,95	4,53	33,34	46,43	185,30	263,13
Всего		1237	1442	37,81	42,04	47,44	51,75	150,43	177,43	1080,40	1246,45
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	980-1120	1260-1440



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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Б		Питательные вещества/г		Ж		У		Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Ланшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

183	каша гречневая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	180	6,19	7,44	8,85	10,62	30,78	36,94	228,33	274
1	бutterброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
382	какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,18	13,18	15,82	88,95	106,74
	Итого	335	395	11,66	13,53	14,63	16,93	53,76	62,56	436,28	499,74
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

Обед

101	икра кабачковая консервированная	20	20	0,32	0,32	0,20	0,20	2,05	2,05	20,8	20,8
54-25с	суп картофельный с гороховый	150	180	3,12	3,75	2,79	3,36	11,14	13,38	83,49	100,2
51/332	голубцы ленивые с соусом	80	80	10,720	10,720	8,720	8,720	5,200	5,200	111,76	111,76
171	каша пшеничная	100	100	4,110	4,110	2,800	2,800	25,730	25,730	144,8	144,8
54-4хн	компот из изюма	150	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,4	27,4	121,6	121,6
701	хлеб ржаной	20	20	1,35	1,34	0,22	0,27	6,72	8,07	36,11	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,3	43,3
	Итого	540	600	21,47	22,09	15,10	15,72	86,31	89,90	561,86	585,80
п.т	праник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
	Итого	185	215	5,26	5,30	5,38	5,40	37,69	40,00	220,50	229,80
	Всего	1160	1310	38,52	41,05	35,11	38,05	187,76	202,46	1257,31	1354,01
	Норма по СанГиги 75%+- 5%	29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440		



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



№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

182	каша манная жидкая молочная с сахаром и маслом	150	180	3,40	4,09	0,99	1,20	23,59	28,31	116,94	140,32
2	бублики с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	345	405	5,95	6,65	4,95	5,16	63,74	70,71	289,54	321,92
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00

2-ой Завтрак

70/71	овощи по сезону (отурецкий свежий, соевый)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,38	0,57	2,4	3,6
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	155	185	2,12	2,55	4,24	5,10	14,44	17,33	90,62	108,75
229	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	70	8,25	11,55	4,45	6,23	3,75	5,25	88,3	123,62
128	картофельное пюре	110	130	2,17	2,9	6,41	8,4	12,59	16,4	121	143
54-5хн	компот и свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	525	635	15,45	20,00	15,70	20,45	64,48	76,30	459,43	550,17

Полдник

406	пирожок с картошкой	50	80	3,15	5,04	1,82	2,91	20,46	32,46	111,00	177,60
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	200	260	3,202	5,103	1,835	2,928	31,71	45,96	156	231,6
	Всего	1220	1450	27,87	35,02	22,48	28,53	175,08	208,12	967,97	1166,69
	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	980-1120	1260-1440



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



№ рел. по бор.	Наименование блюд	Выход				Пищевые вещества/г				Энергет.	
		1-3	3-7	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ц	1-3	3-7

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тугельяна 2011

Завтрак

182	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
209	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
379	кофейный напиток	150	180	2,30	2,80	2,00	2,40	11,90	14,35	75,45	90,54
	Итого	360	420	13,70	15,20	9,41	10,32	53,77	62,93	403,36	462,77
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

Обед

33	свежая отварная с растительным маслом	20	30	0,28	0,43	1,21	1,82	1,67	2,50	18,78	28,17
54-3с	рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	155	185	1,87	2,25	2,81	3,38	12,56	15,08	84,37	101,25
391	пельмени со сметаной	150	180	15,82	18,99	9,33	11,20	27,04	32,44	255,75	306,90
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	615	20,72	24,43	13,91	16,97	72,35	84,08	505,83	595,31
п.т	пшеника	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	185	215	5,15	5,16	5,32	5,32	37,35	39,60	219,00	228,00
	Всего	1160	1350	39,70	44,92	28,63	32,60	173,46	196,61	1166,87	1324,76
	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	980-1120	1260-1440		



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



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Б		Пищевые вещества/г		Ж		У		Энергет.	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 6

тур бйод при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	180	3,20	3,90	2,84	3,40	10,77	12,93	90,00	108,00		
209	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33		
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000		
	Итого	360	420	9,68	10,39	7,72	8,28	30,37	34,78	241,33	268,33		
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670		
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67		

2-ой Завтрак

70/71	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,38	0,57	2,4	3,6		
54-25с	суп картофельный гороховый	150	180	2,50	3,75	2,23	3,36	13,92	13,38	66,76	100,20		
295/332	голубцы ленивые из п.ф	80	100	3,130	3,130	4,960	4,960	20,150	20,150	139,570	139,570		
203	макаронны отварные с маслом	110	130	2,99	3,54	5,54	6,55	14,23	16,82	143,44	169,52		
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32		
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34		
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33		
	Итого	550	660	11,53	13,42	13,31	15,47	79,76	84,98	499,10	571,88		

Полдник

п.т	печенье	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00		
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000		
	Итого	180	210	4,40	4,41	16,97	16,97	26,85	29,10	162,00	171,00		
	Всего	1190	1390	25,74	28,36	38,00	40,72	146,97	158,86	941,11	1049,89		
	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	980-1120	1260-1440				



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



№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Выход		Б		Пищевые вещества/г		У		Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
1	2										

Вариант 7

Сборник рецептур блюд при общепитании.
Школах под редакцией В.Т.Лашинной 2004 Сборник рецептур В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

183	каша гречневая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	180	6,19	7,44	8,85	10,62	30,78	36,94	228,33	274
2	булгур с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
	Итого	345	405	8,85	10,14	12,873	14,66	71,27	79,74	402,43	457,4
2-ой Завтрак											
п.т	кисломолочный продукт	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
	Итого	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00

54-83	салат из капусты белокочанной с морковью	30	50	0,500	0,830	3,050	5,080	2,9	4,830	40,75	67,450
54-28с	борщ с капустой картофелем со сметаной	155	185	1,28	1,54	4,19	5,03	9,49	11,40	81,25	97,50
290	курица тушеная с морковью в соусе	70	70	8,74	8,74	8,37	8,37	2,34	2,34	120	120
203	макаронные отварные с маслом	110	130	2,99	4,96	5,54	5,26	14,23	27,71	143,44	178,10
54-5хн	компот и свежие плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	555	655	16,26	18,83	21,73	24,42	62,28	83,04	542,55	634,25
Полдник											
406	пирожок с капустой	50	80	3,04	4,48	2,80	4,49	16,06	25,70	101,60	162,69
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	200	230	6,3	7,74	2,8	4,49	31,21	40,85	164,6	225,69
	Всего	1200	1390	35,76	41,06	42,20	48,57	170,76	209,63	1184,58	1392,34
	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	980-1120	1260-1440		



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



№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общепитании.

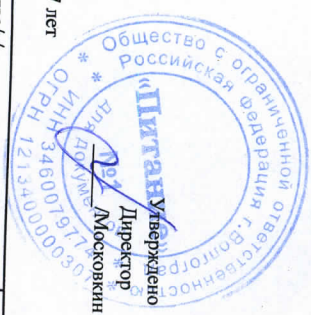
Школах под редакцией В.Т.Давыдовой 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

182	каша молочная жидкая пшенная с сахаром и маслом	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
378	чай с молоком	150	180	1,13	1,36	1,08	1,21	11,92	14,31	60,75	72,9
	Итого	335	395	8,52	9,75	6,75	7,39	55,24	64,34	401,33	457,80
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00

52	свежая отварная с растительным маслом	20	30	0,28	0,42	1,21	1,8	1,67	2,48	18,78	22,84
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	155	185	2,12	2,55	4,24	5,10	14,44	17,33	90,62	108,75
259	жаркое по домашнему	150	175	13,80	16,30	15,50	18,09	14,20	16,58	252,90	295,00
54-4хн	компот из изюма	150	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,4	27,4	121,6	121,6
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	610	19,39	22,46	21,59	25,63	73,85	79,92	570,57	634,86

п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
п.т	Йогурт питьевой	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
	Итого	130	210	9,45	9,45	10,10	10,10	32,10	32,10	249,00	249,00
	Всего	1130	1365	40,62	44,92	38,44	43,12	176,34	191,51	1283,90	1404,66
	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	980-1120	1260-1440



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Б		Пищевые вещества/г		Ж		У		Энергет.	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
1	2												

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школы под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

188	запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	150	170	8,63	9,79	6,67	7,56	49,41	56,00	294,99	334,33
378	чай с молоком	150	200	1,13	1,52	1,08	1,35	11,92	15,9	60,75	81,00
	Итого	300	370	9,76	11,31	7,75	8,91	61,33	71,90	355,74	415,33
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

Обед

70/71	овощи по сезону (помидор свежий, соевый)	20	30	0,12	0,18	0	0	0,76	1,14	2,8	4,2
54-1с	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	155	185	1,69	2,03	4,87	5,85	7,81	9,38	78,12	93,75
279	тефтели с рисом	80	80	5,56	5,56	12,88	12,88	9,28	9,28	178,4	178,4
139	капусты тушеная	110	130	2,25	2,65	4,04	4,78	8,67	10,25	84,7	100,1
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	555	645	12,37	13,18	22,35	24,08	57,60	64,11	490,95	535,44

Полдник

п.т	Принцип										
377	Чай с сахаром и лимоном	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
	Итого	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80
	Всего	215	215	5,3	5,3	5,4	5,4	40	40	229,8	229,8
	Норма по СанПин 75%+- 5%	1 170	1 330	27,56	29,92	35,50	38,39	168,93	186,01	1 115,16	1 219,24
				29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440



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



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Б		Ж		У		Энерг. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
1	Вариант 10										

г.р. блн.д. при общепитовом.

школах под редакцией В.Т.Лашинной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

182	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
	Итого	335	395	7,55	8,59	5,753	6,28	54,912	63,932	387,08	440,7
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

2-ой Завтрак

Обед

70/71	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,38	0,57	2,4	3,6
54-3с	рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	155	185	1,87	2,25	2,81	3,38	12,56	15,08	84,37	101,25
291	плов из птицы	150	200	12,66	16,89	7,39	9,86	25,56	34,09	226,90	302,66
54-5хн	компот и свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
702	Хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
	Хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	635	17,44	22,14	10,80	13,95	71,82	86,49	470,78	578,71
406	пирожок с картошкой	50	80	3,15	5,04	1,82	2,91	20,46	32,46	111,00	177,60
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	200	260	3,20	5,10	1,84	2,93	31,71	45,96	156,00	231,60
	Всего	1150	1390	28,32	35,96	18,39	23,16	168,44	206,38	1052,53	1289,68
	Всего за 10 дней			333,22	380,69	344,38	390,23	1720,59	1958,64	11279,00	12847,14
	Средний суточный рацион			33,32	38,07	34,44	39,02	172,06	195,86	1127,90	1284,71
	Норма по СанГин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440