

Согласовано
заместителем
МБОУ «Школа № 10»
Ивановской обл.

Утверждено
директор ООО Бизнес Консалтинг
Ивановской обл.

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

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

завтрак

54-22к/2022г	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
3/2017г	булгур с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022г	чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60
Итого		342	9,63	11,38	40,70	303,75	2,03

2й- завтрак

338/2017г	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

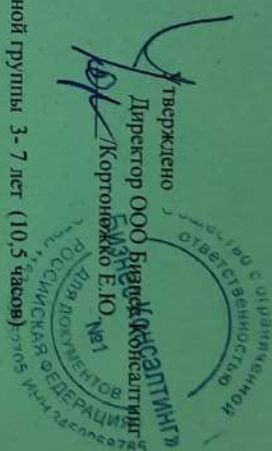
47/2022г	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,54	25,71	0,90
54-1с/2022г	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
240/20217г	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	48,58	2,98
326/2017г	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-2г/2022г	горошина	110	6,65	2,74	24,78	150,38	16,19
54-5км/2022г	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010г	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010г	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		553	15,95	11,55	69,85	447,15	26,04

полдник	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
430/2017г	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
386/2017г	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1205	34,6	31,9	155,6	1049,9	38,3

Соль йодированная	5						
-------------------	---	--	--	--	--	--	--

Норма по СанПин 75%+- 5%

30,45-32,55 34,07-36,42 147,17-157,33 1015-1395



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	все блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		

неделя 1 / день 4

завтрак

54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бульбурод с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
Итого		410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12

2й- завтрак

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

47/2022н	капусты квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельки рыбные	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	соус молочный натуральный	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	горошница	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-2г/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
54-5хн/2022н	хлеб ржаной	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб пшеничный	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	Итого	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		685	20,17	14,62	86,67	558,20	28,18

полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
Итого		210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
Всего на день		1405	40,7	37,2	180,4	1220,6	40,5

Соль йодированная

5

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,8	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	
--------------------------	------------	-----------	---------------	-----------	--