

Примерное меню для детей 1-7 лет

На основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А., 2012

День 7 Меню на 05.09.2023		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	150	160	3,2	3,2	4,1	4,3	5,7	6,1	0	0	99,2	105,8	6
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	104
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	10,6	12,1	9,2	10,4	47,2	55,9	0,8	1,0	341,2	396,2	
Обед	Щи по-уральски с крупой со сметаной на курином бульоне	150	180	8,9	10,7	15,9	19,1	17,5	21,0	4,5	5,4	280,6	336,7	140
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	200	12,0	15,0	8,9	11,1	27,2	34,0	6,0	7,5	236,1	295,1	22
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	146
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		520	640	25,0	31,1	25,8	31,6	84,9	108,3	85,5	102,9	696,2	869,7	
Полдник	Пироги с яблоками	50	70	2,8	3,9	1,2	1,7	23,9	33,5	0,2	0,3	118,0	165,2	148
	Чай с молоком	150	180	2,7	2,8	2,3	2,4	11,3	14,3	1,2	1,2	77,0	89,0	107
		200	250	5,5	6,7	3,5	4,1	35,3	47,8	1,4	1,5	195,0	254,2	
Всего за день				41,1	49,9	38,5	46,1	167,3	212,0	87,7	105,4	1234,2	1520,1	