

Примерное меню для детей 1-7 лет

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

День 10 Меню на 08.09.2023		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<i>Завтрак</i>	Вермишель молочная	150	160	4,4	4,7	3,9	4,2	14,1	15,0	6,9	7,4	108,9	116,2	85
	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	11,8	13,6	9,0	10,3	55,6	64,8	7,7	8,4	350,9	406,6	
<i>2-ой</i>	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	13,0	13,0	45,0	45,0	101-103
<i>Обед</i>	Бульон куриный	150	180	3,9	4,7	3,2	3,8	13,4	16,1	0,1	0,1	377,9	453,5	10
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	200	8,9	10,6	8,7	11,6	15,6	20,8	3,3	4,1	195,0	243,7	25
	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	74
	Гренки пшеничные	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	112
	Яйцо отварное	20	20	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	77
		520	660	19,4	24,4	14,5	18,4	76,2	100,5	78,4	94,2	806,7	1004,7	
<i>Полдник</i>	Вафли	50	70	1,5	2,1	1,6	2,3	38,9	54,5	0	0	177,1	247,9	-
	Ряженка	150	180	4,4	5,3	3,8	4,6	6,3	7,6	0,5	0,6	76,1	91,3	-
		200	250	5,9	7,4	5,1	6,9	45,2	62,1	0,5	0,6	253,2	339,2	
Всего за день				37,5	45,8	29,1	36,0	186,8	237,3	99,6	116,2	1455,8	1795,5	