

### 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 9 Меню на 07.09.2023		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 манная молочная жидкая	150	160	5,6	5,8	6,8	7,0	25,4	26,2	0,2	0,2	183,8	190,0	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,7	1,0	1,2	70,0	84,0	<b>69</b>
	Батон	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	15,0	20,0	0	0	98,3	131,0	<b>79</b>
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>11,6</b>	<b>9,7</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>	<b>58,9</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>352,1</b>	<b>405,0</b>	
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	180	9,2	11,0	7,6	9,1	23,4	28,1	8,3	10,3	283,7	344,0	<b>21</b>
	Каша гречневая рассып. с гуляшом из отварного мяса с соусом томатным с овощами	110	130	5,3	6,2	4,2	4,9	21,0	24,8	0,7	0,8	145,2	171,6	<b>47</b>
		50	70	4,1	5,7	4,1	5,7	3,7	5,2	0,2	0,3	68,3	95,6	<b>31</b>
		10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,8	12,2	12,2	<b>90</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	<b>71</b>
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	<b>81</b>
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,6	64,4	<b>80</b>	
		<b>530</b>	<b>650</b>	<b>23,5</b>	<b>29,2</b>	<b>17,4</b>	<b>21,5</b>	<b>94,9</b>	<b>118,1</b>	<b>10,6</b>	<b>12,9</b>	<b>708,2</b>	<b>879,0</b>	
Полдник	Пироги с капустой	50	70	3,4	4,8	2,7	3,8	18,5	25,9	0,8	1,1	113,0	158,2	<b>52</b>
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	<b>73</b>
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>5,3</b>	<b>2,8</b>	<b>3,9</b>	<b>25,5</b>	<b>34,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>141,0</b>	<b>191,8</b>	
				<b>37,5</b>	<b>46,1</b>	<b>29,9</b>	<b>36,0</b>	<b>171,4</b>	<b>211,3</b>	<b>12,6</b>	<b>15,4</b>	<b>1201,3</b>	<b>1475,8</b>	