

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 1 Меню на 11.09.2023		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	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150	160	6,8	7,1	7,8	8,1	30,2	31,2	1,3	1,3	217,5	224,8	8
	<i>Кофейный напиток</i>	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	68
	<i>Батон</i>	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	79
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0	0	0,1	0,1	36,0	36,0	76
		350	400	12,1	13,2	12,0	12,6	60,0	68,0	1,4	1,4	396,2	437,3	
Обед	<i>Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне</i>	150	180	9,2	11,0	14,8	17,8	22,7	27,2	5,5	6,6	346,3	415,6	16 109 9
	<i>Макаронные изделия отв. с котлетой мясной с соусом томатным с овощами</i>	110	130	4,1	4,8	3,1	3,6	19,4	22,9	0	0	121,3	145,6	46
		50	70	8,6	12,0	5,3	7,6	5,7	8,0	0,1	0,1	110,0	154,0	32
		10	10	0,5	0,5	1,2	1,2	0,5	0,5	1,0	1,0	20,2	20,2	92
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	71
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		530	650	26,8	34,1	25,2	31,3	94,5	117,4	7,2	8,4	796,9	991,0	
Полдник	<i>Запеканка морковная</i>	100	120	3,7	4,4	8,9	10,7	23,4	28,1	2,4	2,9	184,0	220,8	64
	<i>Молоко сгущённое ГОСТ</i>	10	10	0,5	0,5	0,8	0,8	5,6	5,6	0,1	0,1	32,0	32,0	78
	<i>Чай с лимоном</i>	150/ 3	180/ 5	0,1	0,1	0,1	0,1	7,1	10,2	1,4	2,8	29,0	49,0	106
		250	300	4,2	5,0	9,0	10,8	30,5	38,2	3,8	5,7	213,0	301,8	
<i>Всего за день</i>				42,3	52,3	46,2	55,5	185,0	223,6	12,4	15,5	1406,1	1730,1	