

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 4 Меню на 14.09.2023		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>	Каша кукурузная молочная жидкая	150	160	3,6	3,8	8,0	8,5	12,6	13,4	0,7	0,8	99,4	106,0	86
	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	69
	Батон	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	15,0	20,0	0	0	78,6	104,8	79
	Яйцо отварное	20	20	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	77
		350	400	10,1	11,5	12,6	13,8	43,3	51,2	1,7	2,0	271,6	318,4	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне	150	180	4,7	5,6	3,9	4,7	24,8	29,8	4,0	4,8	248,2	297,8	15
	Капуста тушеная (гарнир) с гуляшом из отв. мяса с соусом сметанным с томатом	110	130	2,3	2,7	3,6	4,2	10,3	12,2	18,9	22,3	82,7	97,7	50
		50	70	6,4	9,0	5,1	7,1	1,6	2,2	0,3	0,4	78,2	109,5	31
		10	10	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	10,1	10,1	44
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	71
	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	
		530	650	18,6	23,6	14,0	17,7	83,2	103,3	24,3	28,7	618,3	770,7	
<i>Полдник</i>	Королевская ватрушка	50	70	6,4	9,0	10,7	15,0	13,6	19,0	0,1	0,1	157,6	220,6	139
	Чай с лимоном	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
		200	250	6,5	9,1	10,8	15,1	20,7	29,2	1,5	2,9	186,6	269,6	
Всего за день				34,9	44,2	37,4	46,6	147,2	183,7	27,5	33,6	1076,5	1358,7	

