

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 5 Меню на 15.09.2023		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 гречневая молочная вязкая	150	160	3,5	3,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	105,8	109,3	7
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	70
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	10,5	12,0	4,7	5,5	38,3	45,9	1,2	1,4	325,7	373,2	
2-ой	Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	4,0	4,0	56,0	56,0	94-100
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	150	180	4,1	4,9	16,3	19,6	17,9	21,5	6,0	7,2	324,1	388,9	12 109 10
	Плов из курицы	160	200	14,8	18,5	3,1	3,9	31,5	39,3	0,6	0,8	346,5	433,1	29
	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	23,0	28,8	20,4	24,9	89,3	114,1	81,6	98,0	850,1	1059,9	
Полдник	Печенье сдобное	50	70	3,2	4,5	8,4	11,8	34,3	48,0	0	0	225,5	315,7	-
	Йогурт/Снежок	150	180	4,5	5,4	3,5	4,2	6,9	8,2	1,7	2,1	108,0	129,6	-
		200	250	7,7	9,9	11,9	16,0	41,2	56,2	1,7	2,1	333,5	445,3	
Всего за день				41,7	51,2	37,0	46,4	182,5	229,9	88,2	105,5	1565,3	1934,4	