

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 6 Меню на 18.09.2023		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 ячневая жидкая	150	160	3,1	3,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	99,2	102,5	5
	Кофейный напиток	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	68
	Батон	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	79
	Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0	0	0,1	0,1	36,0	36,0	76
		350	400	8,4	10,7	4,7	5,0	30,2	37,2	0,1	0,1	277,9	315,0	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	2,8 7,5	3,4 9,0	1,5 5,6	1,8 6,7	11,6 3,1	13,9 3,7	8,8 0	10,6 0	84,4 94,0	101,3 112,8	147 35
	Голубцы ленивые с мясом с рисом	160	200	11,7	14,6	11,7	14,6	14,9	16,8	37,1	46,6	213,1	266,4	26
	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
		520	640	26,4	32,8	19,6	24,2	75,8	93,2	46,5	57,9	590,6	736,1	
<i>Полдник</i>	Лапшевник с творогом	100	120	8,6	10,3	11,7	14,0	20,1	24,1	0,1	0,1	184,5	221,4	66
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	73
		250	300	9,0	10,8	11,8	14,1	27,1	32,5	0,1	0,1	212,5	255,0	
Всего за день				43,8	54,3	36,1	43,3	133,1	162,9	46,7	58,1	1081,0	1306,1	