

### 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 7 Меню на 19.09.2023		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 «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	150	160	3,2	3,2	4,1	4,3	5,7	6,1	0	0	99,2	105,8	<b>6</b>
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	<b>104</b>
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	<b>79</b>
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>10,4</b>	<b>47,2</b>	<b>55,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>341,2</b>	<b>396,2</b>	
Обед	Щи по-уральски с крупой со сметаной на курином бульоне	150	180	8,9	10,7	15,9	19,1	17,5	21,0	4,5	5,4	280,6	336,7	<b>140</b>
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	200	12,0	15,0	8,9	11,1	27,2	34,0	6,0	7,5	236,1	295,1	<b>22</b>
	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	<b>146</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	42,9	64,4	<b>80</b>
		<b>520</b>	<b>640</b>	<b>25,0</b>	<b>31,1</b>	<b>25,8</b>	<b>31,6</b>	<b>84,9</b>	<b>108,3</b>	<b>85,5</b>	<b>102,9</b>	<b>696,2</b>	<b>869,7</b>	
Полдник	Пироги с яблоками	50	70	2,8	3,9	1,2	1,7	23,9	33,5	0,2	0,3	118,0	165,2	<b>148</b>
	Чай с молоком	150	180	2,7	2,8	2,3	2,4	11,3	14,3	1,2	1,2	77,0	89,0	<b>107</b>
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>6,7</b>	<b>3,5</b>	<b>4,1</b>	<b>35,3</b>	<b>47,8</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>195,0</b>	<b>254,2</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>41,1</b>	<b>49,9</b>	<b>38,5</b>	<b>46,1</b>	<b>167,3</b>	<b>212,0</b>	<b>87,7</b>	<b>105,4</b>	<b>1234,2</b>	<b>1520,1</b>	