

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 8 Меню на 20.09.2023		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 овсяная «Геркулес» молочная жидкая	150	160	7,2	7,4	10,6	11,0	26,6	27,5	1,4	1,5	229,2	236,8	2
	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	14,2	15,8	14,8	16,0	64,5	73,0	2,6	2,9	449,1	500,7	
<i>Обед</i>	Свекла отварная	30	50	2,4	4,0	0,6	1,0	1,9	3,3	2,3	3,9	11,4	19,0	143
	Суп картофельный с рыбой	150	180	13,4	16,0	1,8	2,2	9,5	11,3	6,8	8,1	67,4	80,8	149
	Макаронные изделия отвар. с маслом с тефтелями мясными с соусом сметанным с томатом и луком	110	130	4,1	4,8	3,1	3,6	19,4	22,9	0	0	121,3	145,6	46
		50	70	3,4	4,8	3,8	5,3	4,3	6,0	0,2	0,3	64,6	90,4	34
		10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,9	0,9	12,1	12,1	45
	Кисель	150	180	0,8	1,0	0	0	20,3	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	130
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	73
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	28,2	35,9	10,8	13,9	82,0	102,9	10,8	13,9	475,9	603,5	
<i>Полдник</i>	Запеканка овощная	100	120	2,9	3,5	6,2	7,4	15,3	18,4	36,6	4,3	142,1	170,5	138
	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	3,6	4,3	8,7	10,4	23,6	30,0	9,6	12,6	186,1	237,5	
Всего за день				46,0	56,0	34,3	40,3	170,1	205,9	23,0	29,4	1111,1	1341,7	