

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 9 Меню на 21.09.2023		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
				белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная жидкая	150	160	5,6	5,8	6,8	7,0	25,4	26,2	0,2	0,2	183,8	190,0	3
	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	98,3	131,0	79
		350	400	10,2	11,6	9,7	10,6	51,0	58,9	1,2	1,4	352,1	405,0	
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	180	9,2	11,0	7,6	9,1	23,4	28,1	8,3	10,3	283,7	344,0	21 109 9
	Каша гречневая рассып. с гуляшом из отварного мяса с соусом томатным с овощами	110	130	5,3	6,2	4,2	4,9	21,0	24,8	0,7	0,8	145,2	171,6	47
		50	70	4,1	5,7	4,1	5,7	3,7	5,2	0,2	0,3	68,3	95,6	31
		10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,8	12,2	12,2	90
	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	42,6	64,4	80	
		530	650	23,5	29,2	17,4	21,5	94,9	118,1	10,6	12,9	708,2	879,0	
<i>Полдник</i>	Пироги с капустой	50	70	3,4	4,8	2,7	3,8	18,5	25,9	0,8	1,1	113,0	158,2	52
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	73
		200	250	3,8	5,3	2,8	3,9	25,5	34,3	0,8	1,1	141,0	191,8	
				37,5	46,1	29,9	36,0	171,4	211,3	12,6	15,4	1201,3	1475,8	