

### 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 10 Меню на 22.09.2023		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>	Вермишель молочная	150	160	4,4	4,7	3,9	4,2	14,1	15,0	6,9	7,4	108,9	116,2	<b>85</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>11,8</b>	<b>13,6</b>	<b>9,0</b>	<b>10,3</b>	<b>55,6</b>	<b>64,8</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>350,9</b>	<b>406,6</b>	
<i>2-ой</i>	Фрукт	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>45,0</b>	<b>45,0</b>	<b>101-103</b>
<i>Обед</i>	Бульон куриный	150	180	3,9	4,7	3,2	3,8	13,4	16,1	0,1	0,1	377,9	453,5	<b>10</b>
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	200	8,9	10,6	8,7	11,6	15,6	20,8	3,3	4,1	195,0	243,7	<b>25</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>74</b>
	Гренки пшеничные	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	<b>112</b>
	Яйцо отварное	20	20	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	<b>77</b>
		<b>520</b>	<b>660</b>	<b>19,4</b>	<b>24,4</b>	<b>14,5</b>	<b>18,4</b>	<b>76,2</b>	<b>100,5</b>	<b>78,4</b>	<b>94,2</b>	<b>806,7</b>	<b>1004,7</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	50	70	1,5	2,1	1,6	2,3	38,9	54,5	0	0	177,1	247,9	-
	Ряженка	150	180	4,4	5,3	3,8	4,6	6,3	7,6	0,5	0,6	76,1	91,3	-
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,1</b>	<b>6,9</b>	<b>45,2</b>	<b>62,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>253,2</b>	<b>339,2</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>37,5</b>	<b>45,8</b>	<b>29,1</b>	<b>36,0</b>	<b>186,8</b>	<b>237,3</b>	<b>99,6</b>	<b>116,2</b>	<b>1455,8</b>	<b>1795,5</b>	