

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 1 Меню на 25.09.2023 | | 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 пшеничная молочная жидкая | 150 | 160 | 6,8 | 7,1 | 7,8 | 8,1 | 30,2 | 31,2 | 1,3 | 1,3 | 217,5 | 224,8 | 8 |
| | 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 | 12,1 | 13,2 | 12,0 | 12,6 | 60,0 | 68,0 | 1,4 | 1,4 | 396,2 | 437,3 | |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне | 150 | 180 | 9,2 | 11,0 | 14,8 | 17,8 | 22,7 | 27,2 | 5,5 | 6,6 | 346,3 | 415,6 | 16 109 9 |
| | Макаронные изделия отв. с котлетой мясной с соусом томатным с овощами | 110 | 130 | 4,1 | 4,8 | 3,1 | 3,6 | 19,4 | 22,9 | 0 | 0 | 121,3 | 145,6 | 46 |
| | | 50 | 70 | 8,6 | 12,0 | 5,3 | 7,6 | 5,7 | 8,0 | 0,1 | 0,1 | 110,0 | 154,0 | 32 |
| | | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 1,2 | 1,2 | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 1,0 | 20,2 | 20,2 | 92 |
| | 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 |
| | | 530 | 650 | 26,8 | 34,1 | 25,2 | 31,3 | 94,5 | 117,4 | 7,2 | 8,4 | 796,9 | 991,0 | |
| Полдник | Запеканка морковная | 100 | 120 | 3,7 | 4,4 | 8,9 | 10,7 | 23,4 | 28,1 | 2,4 | 2,9 | 184,0 | 220,8 | 64 |
| | Молоко сгущённое ГОСТ | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 0,8 | 5,6 | 5,6 | 0,1 | 0,1 | 32,0 | 32,0 | 78 |
| | 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 |
| | | 250 | 300 | 4,2 | 5,0 | 9,0 | 10,8 | 30,5 | 38,2 | 3,8 | 5,7 | 213,0 | 301,8 | |
| Всего за день | | | | 42,3 | 52,3 | 46,2 | 55,5 | 185,0 | 223,6 | 12,4 | 15,5 | 1406,1 | 1730,1 | |