

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 4 Меню на 29.06.2023 | | 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 кукурузная молочная жидкая | 150 | 160 | 3,6 | 3,8 | 8,0 | 8,5 | 12,6 | 13,4 | 0,7 | 0,8 | 99,4 | 106,0 | 86 |
| | 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 | 78,6 | 104,8 | 79 |
| | Яйцо отварное | 20 | 20 | 1,9 | 1,9 | 1,7 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 23,6 | 23,6 | 77 |
| | | 350 | 400 | 10,1 | 11,5 | 12,6 | 13,8 | 43,3 | 51,2 | 1,7 | 2,0 | 271,6 | 318,4 | |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне | 150 | 180 | 4,7 | 5,6 | 3,9 | 4,7 | 24,8 | 29,8 | 4,0 | 4,8 | 248,2 | 297,8 | 15 9 |
| | Капуста тушеная (гарнир) с гуляшом из отв. мяса с соусом сметанным с томатом | 110 | 130 | 2,3 | 2,7 | 3,6 | 4,2 | 10,3 | 12,2 | 18,9 | 22,3 | 82,7 | 97,7 | 50 |
| | | 50 | 70 | 6,4 | 9,0 | 5,1 | 7,1 | 1,6 | 2,2 | 0,3 | 0,4 | 78,2 | 109,5 | 31 |
| | | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 10,1 | 10,1 | 44 |
| | 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 | 18,6 | 23,6 | 14,0 | 17,7 | 83,2 | 103,3 | 24,3 | 28,7 | 618,3 | 770,7 | |
| <i>Полдник</i> | Королевская ватрушка | 50 | 70 | 6,4 | 9,0 | 10,7 | 15,0 | 13,6 | 19,0 | 0,1 | 0,1 | 157,6 | 220,6 | 139 |
| | 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 | 6,5 | 9,1 | 10,8 | 15,1 | 20,7 | 29,2 | 1,5 | 2,9 | 186,6 | 269,6 | |
| Всего за день | | | | 34,9 | 44,2 | 37,4 | 46,6 | 147,2 | 183,7 | 27,5 | 33,6 | 1076,5 | 1358,7 | |