

**Примерное меню для детей 1-7 лет**

На основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

<b>День 5</b> <b>Меню на 30.06.2023</b>		<b>Выход, г</b>		<b>Пищевые вещества, г</b>						<b>Вит.С</b>		<b>Калорийность</b>		<b>№ рец</b>
		<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>белки</b>		<b>жиры</b>		<b>углеводы</b>		<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	
				<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>					
<i>Завтрак</i>	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b>	150	160	3,5	3,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	105,8	109,3	<b>7</b>
	<b>Какао с молоком</b>	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	<b>70</b>
	<b>Батон</b>	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>10,5</b>	<b>12,0</b>	<b>4,7</b>	<b>5,5</b>	<b>38,3</b>	<b>45,9</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>325,7</b>	<b>373,2</b>	
<i>2-ой</i>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>13,7</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>56,0</b>	<b>56,0</b>	<b>94-100</b>
<i>Обед</i>	<b>Щи со сметаной на курином бульоне</b>	150	180	4,1	4,9	16,3	19,6	17,9	21,5	6,0	7,2	324,1	388,9	<b>12 109 10</b>
	<b>Плов из курицы</b>	160	200	14,8	18,5	3,1	3,9	31,5	39,3	0,6	0,8	346,5	433,1	<b>29</b>
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	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>
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	<b>81</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	<b>80</b>
		<b>520</b>	<b>640</b>	<b>23,0</b>	<b>28,8</b>	<b>20,4</b>	<b>24,9</b>	<b>89,3</b>	<b>114,1</b>	<b>81,6</b>	<b>98,0</b>	<b>850,1</b>	<b>1059,9</b>	
<i>Полдник</i>	<b>Печенье сдобное</b>	50	70	3,2	4,5	8,4	11,8	34,3	48,0	0	0	225,5	315,7	<b>-</b>
	<b>Йогурт/Снежок</b>	150	180	4,5	5,4	3,5	4,2	6,9	8,2	1,7	2,1	108,0	129,6	<b>-</b>
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>11,9</b>	<b>16,0</b>	<b>41,2</b>	<b>56,2</b>	<b>1,7</b>	<b>2,1</b>	<b>333,5</b>	<b>445,3</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>41,7</b>	<b>51,2</b>	<b>37,0</b>	<b>46,4</b>	<b>182,5</b>	<b>229,9</b>	<b>88,2</b>	<b>105,5</b>	<b>1565,3</b>	<b>1934,4</b>	