

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №2 «Рябинка»  
п. Приволжский Волжского района Республики Марий Эл**

**Ежедневное 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 Тутьян В.А., 2012 **Примерное меню для детей 1-7 лет**

<b>День 6 Меню на 19.06.2023</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><b>Завтрак</b></i>	<b>Каша ячневая жидкая</b>	150	160	3,1	3,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	99,2	102,5	<b>5</b>
	<b>Кофейный напиток</b>	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	<b>68</b>
	<b>Батон</b>	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	<b>79</b>
	<b>Сыр (порциями)</b>	10	15	2,3	2,3	3,0	4,5	0	0	0,1	0,1	36,0	54,0	<b>76</b>
		<b>350</b>	<b>405</b>	<b>8,4</b>	<b>10,7</b>	<b>4,7</b>	<b>6,5</b>	<b>30,2</b>	<b>37,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>277,9</b>	<b>333,0</b>	
<i><b>Обед</b></i>	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	150	180	2,8 7,5	3,4 9,0	1,5 5,6	1,8 6,7	11,6 3,1	13,9 3,7	8,8 0	10,6 0	84,4 94,0	101,3 112,8	<b>147</b> <b>35</b>
	<b>Голубцы ленивые с мясом с рисом</b>	160	200	11,7	14,6	11,7	14,6	14,9	16,8	37,1	46,6	213,1	266,4	<b>26</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	<b>71</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>26,4</b>	<b>32,8</b>	<b>19,6</b>	<b>24,2</b>	<b>75,8</b>	<b>93,2</b>	<b>46,5</b>	<b>57,9</b>	<b>590,6</b>	<b>736,1</b>	
<i><b>Полдник</b></i>	<b>Лапшевник с творогом</b>	100	120	8,6	10,3	11,7	14,0	20,1	24,1	0,1	0,1	184,5	221,4	<b>66</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	<b>73</b>
		<b>250</b>	<b>300</b>	<b>9,0</b>	<b>10,8</b>	<b>11,8</b>	<b>14,1</b>	<b>27,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>212,5</b>	<b>255,0</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>43,8</b>	<b>54,3</b>	<b>36,1</b>	<b>44,8</b>	<b>133,1</b>	<b>162,9</b>	<b>46,7</b>	<b>58,1</b>	<b>1081,0</b>	<b>1324,1</b>	