

**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**

День 10 Меню на 23.06.2023		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Вермишель молочная	150	160	4,4	4,7	3,9	4,2	14,1	15,0	6,9	7,4	108,9	116,2	85
	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	104
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	11,8	13,6	9,0	10,3	55,6	64,8	7,7	8,4	350,9	406,6	
2-ой	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	13,0	13,0	45,0	45,0	101-103
Обед	Бульон куриный	150	180	3,9	4,7	3,2	3,8	13,4	16,1	0,1	0,1	377,9	453,5	10
	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	25
	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	146
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	74
	Гренки пшеничные	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	112
	Яйцо отварное	20	40	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	77
		520	680	19,4	26,3	14,5	20,1	76,2	100,6	78,4	94,2	806,7	1028,3	
Полдник	Пряники	50	70	2,4	3,4	1,4	2,0	38,9	54,5	0	0	218,0	305,2	-
	Ряженка	150	180	4,4	5,3	3,8	4,6	6,3	7,6	0,5	0,6	76,1	91,3	-
		200	250	6,8	8,7	5,2	6,6	45,2	62,1	0,5	0,6	294,1	396,5	
Всего за день				38,4	49,0	29,1	37,4	186,8	237,4	99,6	116,2	1503,0	1876,4	