

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		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 сгущенное 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	