

**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>02.05.20223</b>		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>	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150	160	6,8	7,1	7,8	8,1	30,2	31,2	1,3	1,3	217,5	224,8	<b>8</b>
	<i>Кофейный напиток</i>	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	<b>68</b>
	<i>Батон</i>	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	<b>79</b>
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0	0	0,1	0,1	36,0	54,0	<b>76</b>
		<b>350</b>	<b>405</b>	<b>12,1</b>	<b>14,4</b>	<b>12,0</b>	<b>14,1</b>	<b>60,0</b>	<b>68,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>396,2</b>	<b>455,3</b>	
<i>Обед</i>	<i>Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне</i>	150	180	9,2	11,0	14,8	17,8	22,7	27,2	5,5	6,6	346,3	415,6	<b>16</b>
	<i>Макаронные изделия отв. с котлетой мясной с соусом томатным с овощами</i>	110	130	4,1	4,8	3,1	3,6	19,4	22,9	0	0	121,3	145,6	<b>46</b>
		50	70	8,6	12,0	5,3	7,6	5,7	8,0	0,1	0,1	110,0	154,0	<b>32</b>
		10	10	0,5	0,5	1,2	1,2	0,5	0,5	1,0	1,0	20,2	20,2	<b>92</b>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	<b>71</b>
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	<b>81</b>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	<b>80</b>
		<b>530</b>	<b>650</b>	<b>26,8</b>	<b>34,1</b>	<b>25,2</b>	<b>31,3</b>	<b>94,5</b>	<b>117,4</b>	<b>7,2</b>	<b>8,4</b>	<b>796,9</b>	<b>991,0</b>	
<i>Полдник</i>	<i>Запеканка морковная</i>	100	120	3,7	4,4	8,9	10,7	23,4	28,1	2,4	2,9	184,0	220,8	<b>64</b>
	<i>Чай с лимоном</i>	150/ 3	180/ 5	0,1	0,1	0,1	0,1	7,1	10,2	1,4	2,8	29,0	49,0	<b>106</b>
		<b>250</b>	<b>300</b>	<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>9,0</b>	<b>10,8</b>	<b>30,5</b>	<b>38,2</b>	<b>3,8</b>	<b>5,7</b>	<b>213,0</b>	<b>269,8</b>	
<i>Всего за день</i>				<b>42,7</b>	<b>53,0</b>	<b>46,2</b>	<b>56,2</b>	<b>185,0</b>	<b>223,6</b>	<b>12,4</b>	<b>15,5</b>	<b>1406,1</b>	<b>1716,1</b>	