

**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**

Меню на 05.05.2023		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая молочная вязкая	150	160	3,5	3,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	105,8	109,3	7
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	70
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	10,5	12,0	4,7	5,5	38,3	45,9	1,2	1,4	325,7	373,2	
<i>2-ой</i>	Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	4,0	4,0	56,0	56,0	94-100
<i>Обед</i>	Щи со сметаной на курином бульоне	150	180	4,1	4,9	16,3	19,6	17,9	21,5	6,0	7,2	324,1	388,9	12 109 10
	Плов из курицы	160	200	14,8	18,5	3,1	3,9	31,5	39,3	0,6	0,8	346,5	433,1	29
	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	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		520	640	23,0	28,8	20,4	24,9	89,3	114,1	81,6	98,0	850,1	1059,9	
<i>Полдник</i>	Печенье сдобное	50	70	3,2	4,5	8,4	11,8	34,3	48,0	0	0	225,5	315,7	-
	Йогурт/Снежок	150	180	4,5	5,4	3,5	4,2	6,9	8,2	1,7	2,1	108,0	129,6	-
		200	250	7,7	9,9	11,9	16,0	41,2	56,2	1,7	2,1	333,5	445,3	
Всего за день				41,7	51,2	37,0	46,4	182,5	229,9	88,2	105,5	1565,3	1934,4	

