

**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>Меню на 10.05.2023</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 овсяная «Геркулес» молочная жидкая</b>	150	160	7,2	7,4	10,6	11,0	26,6	27,5	1,4	1,5	229,2	236,8	<b>2</b>
	<b>Какао с молоком</b>	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	<b>70</b>
	<b>Батон</b>	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	<b>79</b>
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>15,8</b>	<b>14,8</b>	<b>16,0</b>	<b>64,5</b>	<b>73,0</b>	<b>2,6</b>	<b>2,9</b>	<b>449,1</b>	<b>500,7</b>	
<i><b>Обед</b></i>	<b>Свекла отварная</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>3,3</b>	<b>2,3</b>	<b>3,9</b>	<b>11,4</b>	<b>19,0</b>	<b>143</b>
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	150	180	13,4	16,0	1,8	2,2	9,5	11,3	6,8	8,1	67,4	80,8	<b>149</b>
	<b>Макаронные изделия отвар. с маслом с тефтелями мясными с соусом сметанным с томатом и луком</b>	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	3,4	4,8	3,8	5,3	4,3	6,0	0,2	0,3	64,6	90,4	<b>34</b>
		10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,9	0,9	12,1	12,1	<b>45</b>
	<b>Кисель</b>	150	180	0,8	1,0	0	0	20,3	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	<b>130</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>73</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>530</b>	<b>650</b>	<b>28,2</b>	<b>35,9</b>	<b>10,8</b>	<b>13,9</b>	<b>82,0</b>	<b>102,9</b>	<b>10,8</b>	<b>13,9</b>	<b>475,9</b>	<b>603,5</b>	
<i><b>Полдник</b></i>	<b>Запеканка овощная</b>	100	120	2,9	3,5	6,2	7,4	15,3	18,4	36,6	4,3	142,1	170,5	<b>138</b>
	<b>Чай с лимоном</b>	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>200</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>4,3</b>	<b>8,7</b>	<b>10,4</b>	<b>23,6</b>	<b>30,0</b>	<b>9,6</b>	<b>12,6</b>	<b>186,1</b>	<b>237,5</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>46,0</b>	<b>56,0</b>	<b>34,3</b>	<b>40,3</b>	<b>170,1</b>	<b>205,9</b>	<b>23,0</b>	<b>29,4</b>	<b>1111,1</b>	<b>1341,7</b>	