

**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 26.05.2023</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>					
<b>Завтрак</b>	<b>Вермишель молочная</b>	150	160	4,4	4,7	3,9	4,2	14,1	15,0	6,9	7,4	108,9	116,2	<b>85</b>
	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	<b>104</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>11,8</b>	<b>13,6</b>	<b>9,0</b>	<b>10,3</b>	<b>55,6</b>	<b>64,8</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>350,9</b>	<b>406,6</b>	
<b>2-ой</b>	<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>45,0</b>	<b>45,0</b>	<b>101-103</b>
<b>Обед</b>	<b>Бульон куриный</b>	150	180	3,9	4,7	3,2	3,8	13,4	16,1	0,1	0,1	377,9	453,5	<b>10</b>
	<b>Жаркое по-домашнему с курицей</b>	160	200	8,9	10,6	8,7	11,6	15,6	20,8	3,3	4,1	195,0	243,7	<b>25</b>
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	<b>146</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>74</b>
	<b>Гренки пшеничные</b>	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	<b>112</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	20	40	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	<b>77</b>
		<b>520</b>	<b>680</b>	<b>19,4</b>	<b>26,3</b>	<b>14,5</b>	<b>20,1</b>	<b>76,2</b>	<b>100,6</b>	<b>78,4</b>	<b>94,2</b>	<b>806,7</b>	<b>1028,3</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Пряники</b>	50	70	2,4	3,4	1,4	2,0	38,9	54,5	0	0	218,0	305,2	-
	<b>Ряженка</b>	150	180	4,4	5,3	3,8	4,6	6,3	7,6	0,5	0,6	76,1	91,3	-
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>8,7</b>	<b>5,2</b>	<b>6,6</b>	<b>45,2</b>	<b>62,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>294,1</b>	<b>396,5</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>38,4</b>	<b>49,0</b>	<b>29,1</b>	<b>37,4</b>	<b>186,8</b>	<b>237,4</b>	<b>99,6</b>	<b>116,2</b>	<b>1503,0</b>	<b>1876,4</b>	