

**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 31.05.2023</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 манная молочная жидкая</b>	150	160	5,6	5,8	6,8	7,0	25,4	26,2	0,2	0,2	183,8	190,0	<b>3</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>12,6</b>	<b>14,2</b>	<b>11,0</b>	<b>12,0</b>	<b>63,3</b>	<b>71,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>403,7</b>	<b>453,9</b>	
<i><b>Обед</b></i>	<b>Суп с бобовыми на мясном бульоне</b>	150	180	5,1	6,1	3,3	4,0	5,3	6,4	4,4	5,3	84,3	101,4	<b>136 9</b>
	<b>Рагу овощное с бефстроганов из отварного мяса с соусом томатным</b>	110	130	2,8	3,3	3,7	4,4	10,6	12,5	6,2	7,4	92,6	109,4	<b>51 30 93</b>
		50	70	6,5	9,1	5,2	7,3	1,4	2,0	0,1	0,1	77,9	109,1	
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	10	10	0,2	0,2	0,1	0,1	1,1	1,1	0,1	0,1	14,8	14,8	
	<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>81</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>530</b>	<b>650</b>	<b>20,0</b>	<b>25,9</b>	<b>13,2</b>	<b>17,1</b>	<b>65,5</b>	<b>85,6</b>	<b>85,8</b>	<b>102,9</b>	<b>479,8</b>	<b>618,6</b>	
<i><b>Полдник</b></i>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	100	120	3,0	3,6	4,1	4,9	14,5	17,4	0,1	0,1	107,3	128,8	<b>135</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	<b>73</b>
		<b>250</b>	<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>5,0</b>	<b>21,5</b>	<b>25,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>135,3</b>	<b>162,4</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>36,0</b>	<b>44,2</b>	<b>28,4</b>	<b>34,1</b>	<b>150,3</b>	<b>183,1</b>	<b>87,3</b>	<b>104,4</b>	<b>1018,8</b>	<b>1234,9</b>	

