

### Примерное 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 Тутельян В.А., 2012

День 4 Меню на 31.08.2023		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 кукурузная молочная жидкая	150	160	3,6	3,8	8,0	8,5	12,6	13,4	0,7	0,8	99,4	106,0	<b>86</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,7	1,0	1,2	70,0	84,0	<b>69</b>
	Батон	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	15,0	20,0	0	0	78,6	104,8	<b>79</b>
	Яйцо отварное	20	20	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	<b>77</b>
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>11,5</b>	<b>12,6</b>	<b>13,8</b>	<b>43,3</b>	<b>51,2</b>	<b>1,7</b>	<b>2,0</b>	<b>271,6</b>	<b>318,4</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне	150	180	4,7	5,6	3,9	4,7	24,8	29,8	4,0	4,8	248,2	297,8	<b>15</b>
	Капуста тушеная (гарнир) с гуляшом из отв. мяса с соусом сметанным с томатом	110	130	2,3	2,7	3,6	4,2	10,3	12,2	18,9	22,3	82,7	97,7	<b>50</b>
		50	70	6,4	9,0	5,1	7,1	1,6	2,2	0,3	0,4	78,2	109,5	<b>31</b>
		10	10	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	10,1	10,1	<b>44</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	<b>71</b>
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	<b>81</b>
Хлеб пшеничный	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>18,6</b>	<b>23,6</b>	<b>14,0</b>	<b>17,7</b>	<b>83,2</b>	<b>103,3</b>	<b>24,3</b>	<b>28,7</b>	<b>618,3</b>	<b>770,7</b>	
<i>Полдник</i>	Королевская ватрушка	50	70	6,4	9,0	10,7	15,0	13,6	19,0	0,1	0,1	157,6	220,6	<b>139</b>
	Чай с лимоном	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>6,5</b>	<b>9,1</b>	<b>10,8</b>	<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>29,2</b>	<b>1,5</b>	<b>2,9</b>	<b>186,6</b>	<b>269,6</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>34,9</b>	<b>44,2</b>	<b>37,4</b>	<b>46,6</b>	<b>147,2</b>	<b>183,7</b>	<b>27,5</b>	<b>33,6</b>	<b>1076,5</b>	<b>1358,7</b>	