

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 2 Меню на 29.08.2023		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 манная молочная жидкая	150	160	5,6	5,8	6,8	7,0	25,4	26,2	0,2	0,2	183,8	190,0	3
	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	12,6	14,2	11,0	12,0	63,3	71,7	1,4	1,4	403,7	453,9	
<i>Обед</i>	Суп с бобовыми на мясном бульоне	150	180	5,1	6,1	3,3	4,0	5,3	6,4	4,4	5,3	84,3	101,4	136 9
	Рагу овощное с бефстроганов из отварного мяса с соусом томатным	110	130	2,8	3,3	3,7	4,4	10,6	12,5	6,2	7,4	92,6	109,4	51 30 93
		50	70	6,5	9,1	5,2	7,3	1,4	2,0	0,1	0,1	77,9	109,1	
		10	10	0,2	0,2	0,1	0,1	1,1	1,1	0,1	0,1	14,8	14,8	
	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
Гренки пшеничные	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	112	
		530	650	20,0	25,9	13,2	17,1	65,5	85,6	85,8	102,9	479,8	618,6	
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога с рисом	100	120	3,0	3,6	4,1	4,9	14,5	17,4	0,1	0,1	107,3	128,8	135
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	73
		250	300	3,4	4,1	4,2	5,0	21,5	25,8	0,1	0,1	135,3	162,4	
Всего за день				36,0	44,2	28,4	34,1	150,3	183,1	87,3	104,4	1018,8	1234,9	