

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 3 Меню на 16.08.2023		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 пшенная молочная жидкая	150	160	8,6	9,2	10,4	11,1	36,6	39,0	1,5	1,6	274,5	292,8	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	104
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	16,0	18,1	15,5	17,2	78,1	89,6	2,3	2,6	516,5	583,2	
<i>Обед</i>	Свекла отварная	30	50	2,4	4,0	0,6	1,0	1,9	3,3	2,3	3,9	11,4	19,0	143
	Суп крестьянский с крупой со сметаной на мясном бульоне	150	180	4,4	5,3	4,6	5,5	23,4	28,1	5,3	6,4	212,4	254,9	14
	Картофельное пюре с рыбными биточками	110	130	2,3	2,7	3,5	4,2	15,0	17,7	13,3	15,8	100,7	119,0	49
	с соусом томатным с овощами	50	70	6,7	9,4	2,4	3,4	5,0	7,0	0,2	0,3	67,5	94,5	38
		10	10	0,3	0,3	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	15,1	15,1	92
	Кисель	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	74
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80	
		530	650	18,1	23,5	11,9	14,8	89,9	111,9	19,9	23,7	594,8	739,1	
<i>Полдник</i>	Булочка сдобная	50	70	3,7	5,2	3,8	5,3	24,6	34,4	0,1	0,1	144,3	202,0	53
	Чай с молоком	150	180	2,7	2,8	2,3	2,4	11,3	14,3	1,2	1,2	77,0	89,0	107
		200	250	6,4	8,0	6,1	7,7	35,9	48,7	1,3	1,3	221,3	291,0	
Всего за день				40,5	49,6	33,5	39,7	203,9	250,2	23,5	27,6	1332,6	1613,3	