

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 5 Меню на 18.08.2023 | | 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 гречневая молочная вязкая | 150 | 160 | 3,5 | 3,6 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 105,8 | 109,3 | 7 |
| | 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 | 10,5 | 12,0 | 4,7 | 5,5 | 38,3 | 45,9 | 1,2 | 1,4 | 325,7 | 373,2 | |
| <i>2-ой</i> | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 13,7 | 13,7 | 4,0 | 4,0 | 56,0 | 56,0 | 94-100 |
| <i>Обед</i> | Щи со сметаной на курином бульоне | 150 | 180 | 4,1 | 4,9 | 16,3 | 19,6 | 17,9 | 21,5 | 6,0 | 7,2 | 324,1 | 388,9 | 12 109 10 |
| | Плов из курицы | 160 | 200 | 14,8 | 18,5 | 3,1 | 3,9 | 31,5 | 39,3 | 0,6 | 0,8 | 346,5 | 433,1 | 29 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,4 | 0,6 | 8,3 | 12,5 | 0 | 0 | 42,9 | 64,4 | 80 |
| | | 520 | 640 | 23,0 | 28,8 | 20,4 | 24,9 | 89,3 | 114,1 | 81,6 | 98,0 | 850,1 | 1059,9 | |
| <i>Полдник</i> | Печенье сдобное | 50 | 70 | 3,2 | 4,5 | 8,4 | 11,8 | 34,3 | 48,0 | 0 | 0 | 225,5 | 315,7 | - |
| | Йогурт/Снежок | 150 | 180 | 4,5 | 5,4 | 3,5 | 4,2 | 6,9 | 8,2 | 1,7 | 2,1 | 108,0 | 129,6 | - |
| | | 200 | 250 | 7,7 | 9,9 | 11,9 | 16,0 | 41,2 | 56,2 | 1,7 | 2,1 | 333,5 | 445,3 | |
| Всего за день | | | | 41,7 | 51,2 | 37,0 | 46,4 | 182,5 | 229,9 | 88,2 | 105,5 | 1565,3 | 1934,4 | |

