

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 9 Меню на 24.08.2023 | | 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 |
| | 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 | 69 |
| | Батон | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,9 | 1,2 | 15,0 | 20,0 | 0 | 0 | 98,3 | 131,0 | 79 |
| | | 350 | 400 | 10,2 | 11,6 | 9,7 | 10,6 | 51,0 | 58,9 | 1,2 | 1,4 | 352,1 | 405,0 | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 180 | 9,2 | 11,0 | 7,6 | 9,1 | 23,4 | 28,1 | 8,3 | 10,3 | 283,7 | 344,0 | 21 |
| | Каша гречневая рассып. с гуляшом из отварного мяса с соусом томатным с овощами | 110 | 130 | 5,3 | 6,2 | 4,2 | 4,9 | 21,0 | 24,8 | 0,7 | 0,8 | 145,2 | 171,6 | 47 |
| | | 50 | 70 | 4,1 | 5,7 | 4,1 | 5,7 | 3,7 | 5,2 | 0,2 | 0,3 | 68,3 | 95,6 | 31 |
| | | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 12,2 | 12,2 | 90 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,8 | 1,0 | 0 | 0 | 20,2 | 24,2 | 0,6 | 0,7 | 80,6 | 96,7 | 71 |
| | 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 | 42,6 | 64,4 | 80 | |
| | | 530 | 650 | 23,5 | 29,2 | 17,4 | 21,5 | 94,9 | 118,1 | 10,6 | 12,9 | 708,2 | 879,0 | |
| <i>Полдник</i> | Пироги с капустой | 50 | 70 | 3,4 | 4,8 | 2,7 | 3,8 | 18,5 | 25,9 | 0,8 | 1,1 | 113,0 | 158,2 | 52 |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 7,0 | 8,4 | 0 | 0 | 28,0 | 33,6 | 73 |
| | | 200 | 250 | 3,8 | 5,3 | 2,8 | 3,9 | 25,5 | 34,3 | 0,8 | 1,1 | 141,0 | 191,8 | |
| | | | | 37,5 | 46,1 | 29,9 | 36,0 | 171,4 | 211,3 | 12,6 | 15,4 | 1201,3 | 1475,8 | |