

**Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Запеканка из творога	110,0	15,44	10,13	12,34	207,37	0,2	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14	4,5	1 <sup>г</sup>
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 <sub>а</sub>
	4)Бутерброд с маслом	25,5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>320</b>	<b>21,58</b>	<b>18,78</b>	<b>44,96</b>	<b>438,96</b>	<b>4,7</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (яблоко)	97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
<b>Итого</b>		<b>97,0</b>	<b>0,39</b>	<b>-</b>	<b>10,96</b>	<b>44,62</b>	<b>12,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы	40,0	0,63	2,0	5,0	39,56	3,7	34
	2)Суп горох. с гречками, со смет.	150/7	5,54	4,15	21,22	146,79	10,77	2 <sup>в</sup>
	3)Голубцы ленивые	150,0	12,29	11,08	12,42	199,9	48,8	314
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	1,37	373 <sub>а</sub>
	5) Хлеб (пеклеваемый) новый.	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 <sub>а</sub>
<b>Итого</b>		<b>550,0</b>	<b>19,37</b>	<b>16,7</b>	<b>69,65</b>	<b>522,49</b>	<b>64,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5	1,0	416
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Сыр (порциями)	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	
<b>Итого</b>		<b>211,0</b>	<b>6,24</b>	<b>5,05</b>	<b>35,98</b>	<b>181,12</b>	<b>1,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,58</b>	<b>40,53</b>	<b>185,55</b>	<b>1187,19</b>	<b>83,39</b>	

**Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Запеканка из творога	140,0	19,17	12,45	16,94	258,73	0,25	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	12 <sup>а</sup>
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 <sup>а</sup>
	4)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>24,67</b>	<b>19,59</b>	<b>54,48</b>	<b>493,41</b>	<b>5,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (яблоко)	106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
<b>Итого</b>		<b>106</b>	<b>0,42</b>	<b>-</b>	<b>11,97</b>	<b>48,76</b>	<b>13,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы	60,0	0,95	3,0	7,55	59,58	5,6	34
	2)Суп гороховый с гренками, со смет.	250,0	7,5	5,22	24,85	220	15,82	11 <sup>а</sup>
	3)Голубцы ленивые	180,0	12,45	12,02	15,46	276,33	53,5	314 <sup>а</sup>
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 <sup>а</sup>
	5) Хлеб (пеклеваемый новый).	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>758</b>	<b>24,05</b>	<b>21,26</b>	<b>89,45</b>	<b>737,74</b>	<b>76,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,6	416 <sup>а</sup>
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
	3) Сыр (порциями)	9,0	2,34	2,41	-	31,68		
<b>Итого</b>		<b>244</b>	<b>9,17</b>	<b>7,53</b>	<b>39,08</b>	<b>254,58</b>	<b>1,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,54</b>	<b>48,38</b>	<b>194,98</b>	<b>1534,49</b>	<b>97,26</b>	