

## 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 №1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша манная молочная	150,0	3,69	6,16	17,90	142,44	0,73	99 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	150	-	-	11,98	45,5	-	411 <sup>а</sup>
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5	-	-
	4)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 <sup>а</sup>
		5,0	1,36	1,5	-			
<b>Итого</b>		<b>326</b>	<b>6,23</b>	<b>13,63</b>	<b>38,31</b>	<b>296,61</b>	<b>0,92</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты ( в завис. от приобр.) (бананы)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
<b>Итого</b>		<b>84,0</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>17,64</b>	<b>74,76</b>	<b>8,9</b>	-
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы с зел горошком	40	0,82	2,0	3,79	36,36	4,4	35 <sup>а</sup>
	2)Щи из св.капусты с мясом птицы со смет.	150/20/7	3,66	5,24	10,18	102,45	33,22	73 <sup>а</sup>
	3)Тефтели мясные	60,0	10,78	7,95	1,1	134,05	0,75	303 <sup>а</sup>
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339 <sup>а</sup>
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81		373 <sup>а</sup>
	6)Хлеб (пеклеваный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0	-	-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>20,86</b>	<b>19,22</b>	<b>58,71</b>	<b>499,0</b>	<b>52,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5	-	
<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>7,48</b>	<b>6,65</b>	<b>21,65</b>	<b>172,5</b>	<b>2,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,83</b>	<b>39,5</b>	<b>136,31</b>	<b>1042,87</b>	<b>64,71</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)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша манная молочная	200,0	4,9	7,03	23,24	175,6	1,0	99 <sup>a</sup>
	2)Чай с сахаром	200/13	-	-	12,97	49,3	-	411 <sup>a</sup>
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	25,0	1,88	2,95	18,6	109,0	-	-
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 <sup>a</sup>
<b>Итого</b>		<b>444,0</b>	<b>9,16</b>	<b>16,01</b>	<b>54,87</b>	<b>398,63</b>	<b>1,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
<b>Итого</b>		<b>84,0</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>17,64</b>	<b>74,76</b>	<b>8,9</b>	-
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы с зел.горошком	60,0	1,23	3,08	5,71	54,54	6,4	35 <sup>a</sup>
	2)Щи из свежей капусты с мясом птицы, со смет.	250/30/8	5,1	7,02	13,29	138,11	43,22	73 <sup>a</sup>
	3)Тефтели мясные	80,0	14,57	11,09	5,76	182,61	1,0	303 <sup>a</sup>
	4)Пюре картофельное	140,0	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339 <sup>a</sup>
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 <sup>a</sup>
	6)Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7) Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>a</sup>
<b>Итого</b>		<b>798,0</b>	<b>27,02</b>	<b>26,62</b>	<b>84,03</b>	<b>682,23</b>	<b>72,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>46,23</b>	<b>50,07</b>	<b>184,03</b>	<b>1362,32</b>	<b>84,63</b>