

## 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)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Вареники ленивые творожные	110,0	15,58	10,85	17,99	234,3	0,4	501 <sup>а</sup>
	2)Кофейный напиток с молоком.	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 <sup>а</sup>
	3)Булочка с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>21,72</b>	<b>19,5</b>	<b>47,33</b>	<b>448,75</b>	<b>0,4</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктов. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125,0</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42 <sup>а</sup>
	2)Рассольник на курице, со сметаной.	150,0/7	1,53	3,85	11,16	84,31	7,82	79 <sup>а</sup>
	3)Плов из мяса птицы	150,0	12,71	11,45	23,52	249,97	1,8	321 <sup>а</sup>
	4) Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
	5) Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>520,0</b>	<b>16,61</b>	<b>17,63</b>	<b>65,01</b>	<b>484,36</b>	<b>11,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419 <sup>а</sup>
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4	0,05	
<b>Итого</b>		<b>235,0</b>	<b>7,52</b>	<b>7,65</b>	<b>28,18</b>	<b>196,9</b>	<b>2,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,79</b>	<b>36,32</b>	<b>159,08</b>	<b>1210,64</b>	<b>16,0</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 №2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Вареники ленивые творожные	130,0	18,8	13,14	23,75	291,7	0,48	501 <sup>а</sup>
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48	0,12	414 <sup>а</sup>
	3)Бутерброд с маслом	35/5/0	2,7	3,94	17,21	112,15		1
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>24,3</b>	<b>20,28</b>	<b>57,64</b>	<b>507,33</b>	<b>0,60</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125,0</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 <sup>а</sup>
	2)Рассольник на курином б-не со смет.	250,0/8	2,37	4,98	16,34	119,82	12,42	79 <sup>а</sup>
	3)Плов из мяса птицы	200,0	16,29	14,57	35,0	340,04	2,4	321 <sup>а</sup>
	4) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6		
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>748,0</b>	<b>21,85</b>	<b>22,98</b>	<b>92,69</b>	<b>666,58</b>	<b>17,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>8,88</b>	<b>8,36</b>	<b>37,29</b>	<b>243,75</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,97</b>	<b>51,81</b>	<b>206,18</b>	<b>1498,29</b>	<b>22,63</b>	