

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			
ДЕНЬ №3								
ЗАВТРАК	1)Каша пшеничная молочая	150,0	4,32	5,93	21,21	154,76	0,75	191 ^а
	4)Яйцо вареное	1/2(20,0)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411 ^а
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		350	8,8	12,08	45,64	321,21	0,920	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81	3,86	11 ^а
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	150,0/20/7	3,51	5,22	11,65	108,56		100 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	7,5	100,52	0,15	271 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	366 ^а
	6) Хлеб (пеклеваный новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
	7)Компот из сушеных фруктов.	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560	18,62	14,84	65,58	523,97	20,58	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое.	200,0	5,6	6,49,4	116,0	2,0		419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225,0	7,48	6,65	21,65	172,50	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,84	32,29	151,43	1098,31	25,38	

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	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №3								
ЗАВТРАК	1)Каша пшеничная молочная	200,0	5,72	7,66	26,38	196,75	1,0	191 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411 ^а
	3)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
	4)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 ^а
Итого		460	10,96	13,2	56,7	389,6	1,17	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11 ^а
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	250/30/8	4,98	6,98	15,08	146,01	1,05	100 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 ^а
	4)Пюре картоф.	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеванная новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сухих фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	23,51	20,81	29,24	644,4	29,53	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
Итого		255,0	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	42,26	131,99	1321,33	34,78	