

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 №4								
ЗАВТРАК	1) Омлет натуральный	80,0	5,8	8,94	3,53	120,92	0,3	229
	2) Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	3) Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		260	11,94	17,59	32,87	335,37	0,3	
2-ой ЗАВТРАК	1) Фрукты (яблоко)	97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
Итого		97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
ОБЕД	1) Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42
	2) Суп свекольный на мясном б-не со сметаной	150/7	1,6	2,17	11,96	69,97	10,62	2 ^а
	3) Гуляш из отварного мяса	40/30	8,17	6,88	4,89	113,3		293 ^а
	4) Каша гречневая	100,0	3,17	2,99	15,59	103,58		
	5) Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваный новый)..	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		540,0	15,31	14,37	62,77	436,93	12,49	
ПОЛДНИК	1) Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5	1,0	416
	2) Булка (батон) с сахаром	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		205,0	4,68	3,45	35,98	160,0	1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,32	35,41	142,58	976,92	26,4	

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			
ДЕНЬ №4								
ЗАВТРАК	1) Омлет натуральный	120,0	8,69	12,68	5,24	171,37	0,6	229
	2) Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^a
	3) Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^a
Итого		360	14,19	19,82	39,13	387	0,6	
2-ой ЗАВТРАК	1) Фрукты (яблоко)	106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
Итого		106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
ОБЕД	1) Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 ^a
	2) Суп свекольный на мясном бульоне со смет.	250/8	2,14	2,69	15,15	90,23	14,12	2 ^a
	3) Гуляш из отварного мяса	50/40	10,48	8,77	6,36	145,9	4,82	293 ^a
	4) Каша гречневая	140	5,71	4,74	28,0	180,49		
	5) Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^a
	6) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		778	21,52	19,63	90,86	623,34	22,07	
ПОЛДНИК	1) Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,5	416
	2) Булка с сырком (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
Итого		235	6,83	5,12	39,08	222,9	1,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,49	44,57	181,04	1282,0	37,95	