

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 №6								
ЗАВТРАК	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	150,0	4,19	2,98	32,12	179,89	0,33	219 ^а
	2)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05		
	3)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411
	4)Печенье (в завис. от приобретения)	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5	-	-
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		350,0	7,71	9,15	52,67	344,34	0,33	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктов. (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)Сельдь	40,0	2,55	3,28	-	39,58		
	2)Борщ на мясном бульон. со смет.	150/7	1,45	3,64	8,44	68,69	22,92	64 ^а
	3)Запеканка картофельная с мясом	150,0	9,72	10,71	19,48	216,3	22,55	308 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	1,370	373 ^а
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6)Хлеб (пеклеваемый новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		550,0	16,1	18,4	57,02	456,45	47,11	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116	2,0	419
	2)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225	7,48	6,63	21,65	172,5	20,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,23	34,37	149,9	1053,92	51,32	

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 №6								
ЗАВТРАК	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	200,0	5,24	4,175	38,91	220,5	0,44	219 ^а
	2) Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05	0,17	
	3)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	4)Печенье	30,0	1,88	2,95	18,6	109,0		
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
Итого		460	9,7	13,05	70,68	443,25	0,17	
2-ой ЗАВТРАК	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)Сельдь	50,0	3,4	4,7	-	55,9		
	2)Борщ на мясном бульон. со смет	250,0/8	1,57	4,65	10,4	88,92	17,85	64 ^а
	3)Запеканка картофельная с мясом	200,0	11,49	13,18	23,72	263,25	27,5	308 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	Итого		768	18,99	23,46	69,18	566,85	47,06
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:			38,42	44,06	185,91	1297,43	51,11	