

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 №7								
ЗАВТРАК	1)Сырники из творога	100,0	14,64	9,4	11,76	202,81		245 ^a
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14	4,5	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^a
	4)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^a
Итого		310	20,78	18,05	44,38	434,4	4,77	
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)Икра овощная	40,0	0,81	2,05	4,82	40,3	4,84	56 ^a
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	150/7	1,05	3,9	10,57	83,15	13,22	8 ^a
	3)Биточки из мяса птицы запеченные	60,0	12,50	11,90	9,27	194,9	1,0	323 ^a
	4)Рис отварной	100,0	2,12	2,47	21,46	118,83		332
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	336 ^a
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^a
	7)Хлеб (пеклеванный новый)..	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		560,0	18,93	21,37	76,41	576,45	20,68	
ПОЛДНИК	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		
Итого		225	7,48	6,65	21,65	172,5	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,13	46,26	161,0	1263,98	29,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №7								
ЗАВТРАК	1)Сырники из творога	120,0	19,91	13,96	16,11	322,23	-	245 ^a
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	1 ^r
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^a
	4)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^a
Итого		390	25,41	21,1	53,65	556,91	5,0	
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)Икра овощная	60,0	1,16	3,25	6,96	59,1	7,06	56
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	250/8	1,97	4,86	16,2	115,4	23,2	8 ^a
	3)Биточки из мяса птиц. запеченные	80,0	14,60	16,58	11,07	234,94	1,15	323 ^a
	4)Рис отварной	140	3,18	3,35	37,43	174,94	1,0	332
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366 ^a
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^a
	7) Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		798	24,01	29,55	112,27	771,28	35,06	
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	8,79	7,36	27,49	206,7	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,15	58,2	211,97	1615,52	43,88	