

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 №8								
ЗАВТРАК	1)Каша «галлинская» молочная	150,0	4,7	6,18	81,07	157,09	0,75	13 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
	5)Сыр (порционный) костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7 ^а
Итого		336	10,3	11,65	105,99	313,26	0,92	
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
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	150/7	1,26	3,75	7,11	63,19	14,77	9 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	6,85	100,52	0,1	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
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560	16,37	13,37	60,39	427,12	35,3	
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		
	3)Повидло(в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4	0,5	
Итого		235,0	7,52	6,65	28,18	196,9	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,13	31,86	213,12	1017,91	40,15	

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 №8								
ЗАВТРАК	1)Каша «таллиннская» молочная	200,0	6,04	7,83	85,65	191,34	1,0	13 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порцион.	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
	5)Сыр (порционный) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 ^а
Итого		449	13,81	17,34	119,54	438,56	2,25	
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
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	250/8	1,79	4,83	9,23	89,2	22,8	9 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 ^а
	4)Пюре картофельное	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 (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	33,73	22,49	85,61	691,76	51,28	
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		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
Итого		270,0	8,88	7,36	37,29	243,75	2,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	48,17	263,7	1468,5	57,69	