

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			
<b>ДЕНЬ №9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша геркулесовая молочная	150,0	4,11	6,23	18,43	121,89	0,75	10 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	150,0	-	-	11,98	45,5		
	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 <sup>а</sup>
	5)Сыр (порционный). костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>7,61</b>	<b>11,7</b>	<b>42,72</b>	<b>278,06</b>	<b>0,92</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (в зависимости. от приобретения.) (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
<b>Итого</b>		<b>84,0</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>17,64</b>	<b>74,76</b>	<b>8,9</b>	<b>-</b>
<b>ОБЕД</b>	1)Салат морковный	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42
	2)Суп рыбный	150,0	9,05	2,86	4,62	64,22	3,64	14 <sup>а</sup>
	3)Котлета из мяса свинины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26	0,7	299 <sup>а</sup>
	4)Рагу овощное	130,0	3,52	4,18	17,52	123,04	40,3	361
	6)Хлеб (пеклеваемый) 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 <sup>а</sup>
	<b>Итого</b>		<b>560,0</b>	<b>26,96</b>	<b>20,4</b>	<b>59,84</b>	<b>514,6</b>	<b>46,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,04	9,4	116,0	2,0	419
	2)Оладьи	70,0	4,4	5,86	27,1	179,9	0,3	431 <sup>а</sup> 432
	<b>Итого</b>		<b>270,0</b>	<b>10,0</b>	<b>11,9</b>	<b>36,5</b>	<b>295,9</b>	<b>2,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,83</b>	<b>44,08</b>	<b>156,7</b>	<b>1163,30</b>	<b>58,49</b>	

**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			
<b>ДЕНЬ №9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша геркулесовая молочная	200,0	5,46	7,7	22,89	177,44	1,0	10 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	200,0	-	-	12,97	49,3		
	3)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло слив (порционное)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 <sup>а</sup>
	5)Сыр (порцион) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>449</b>	<b>10,47</b>	<b>14,05</b>	<b>53,07</b>	<b>288,22</b>	<b>1,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты ( в завис. от приобретения) (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
<b>Итого</b>		<b>84,0</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>17,64</b>	<b>74,76</b>	<b>8,9</b>	-
<b>ОБЕД</b>	1)Салат морковный	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42
	2)Суп рыбный	250	6,86	3,83	10,13	76,83	6,6	14 <sup>а</sup>
	3)Котлета из мяса свинины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 <sup>а</sup>
	4)Рагу овощное	170,0	4,33	4,76	20,95	145,34	45,45	361
	5) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>798</b>	<b>28,78</b>	<b>25,38</b>	<b>82,22</b>	<b>706,03</b>	<b>56,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Оладьи	80	5,16	7,2	32,44	269,09	1,8	431 <sup>а</sup> 432
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>11,32</b>	<b>14,24</b>	<b>42,78</b>	<b>396,69</b>	<b>3,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,83</b>	<b>53,75</b>	<b>195,71</b>	<b>1465,7</b>	<b>70,08</b>	