

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 №5								
ЗАВТРАК	1)Каша «Дружба» (молочная)	150,0	3,61	5,6	19,6	142,88	0,75	4 ^а
	2)Чай с молоком с сахаром	150,0/11	2,1	2,4	15,48	89,0	0,75	411
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6
	5)Сыр (в завис. от приобретения) Костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7
Итого		336	9,19	13,47	47,39	342,50	1,67	
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)Салат из свеклы с солеными огурцами	40,0	0,5	1,54	3,67	29,95	1,92	37
	2)Суп картофельный с рыбой	150,0	9,71	3,21	15,36	129,11	12,8	5 ^а
	3)Котлета из мяса свинины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26	0,7	299 ^а
	4)Капуста тушеная	120,0	2,5	2,13	9,24	66,13	84,6	354
	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		550,0	26,68	17,94	62,68	519,88	129,0	
ПОЛДНИК	1)Кисель	180,0	-	-	10,22	53,34	14,0	396 ^а
	2)Булочка «Домашняя»	70,0	4,12	5,04	26,63	168,56	0,2	452 ^а
Итого		250,0	4,12	5,04	36,85	221	14,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,93	36,64	165,48	1164,01	132,55	

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 №5								
ЗАВТРАК	1)Каша «Дружба» (молочная)	200,0	5,25	7,38	27,68	197,89	1,0	4 ^а
	2)Чай с молоком с сахаром	200,0/13	2,8	3,2	17,67	107,3	1,0	411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порционное	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	13,06	16,93	62,56	449,02	1,25	
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 свеклы с солеными огурцами	60,0	0,79	3,0	5,28	50,78	4,6	37 ^а
	2)Суп картофельный с рыбой.	250,0	11,49	4,17	16,89	150,57	17,93	5 ^а
	3)Котлета из мяса свинины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 ^а
	4)Капуста тушеная	160,0	3,73	3,21	14,25	171	126,8	354
	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		788	32,91	24,12	82,54	806,41	150,59	
ПОЛДНИК	1)Кисель	200,0			10,95	57,15	15	396 ^а
	2)Булочка «Домашняя»	80,0	5,53	6,78	36,01	287,9	0,3	452 ^а
Итого		280,0	5,53	6,78	46,96	345,05	15,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,44	48,02	210,62	1681,11	169,02	