

Меню (1 -3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 8</b>						
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	2,3	3,3	12,5	89
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	150	1,8	1,9	11,1	69
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>38,5</b>	<b>287,0</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	150/10/5	4,1	4,3	8,6	90
	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	6,5	3,4	104
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>68,4</b>	<b>502,8</b>
<b>полдник</b>	Мучное изделие промышленного производства	40	3,3	5,6	16,5	130
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>7,8</b>	<b>26,7</b>	<b>200,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>33</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>1060</b>

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 8</b>						
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с джемом	20/20	1,2	0,5	19,6	88
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
<b>итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>11,7</b>	<b>12,0</b>	<b>53,7</b>	<b>369,2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0,3	0,0	22,1	89,4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,1</b>	<b>89,4</b>
<b>обед</b>	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,0	4,0	4,3	57
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108
	Котлеты рыбные любительские	80	11,5	8,8	5,8	148
	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>21,5</b>	<b>22,7</b>	<b>88,3</b>	<b>643,5</b>
<b>полдник</b>	Мучное изделие промышленного производства	50	4,2	7,9	19,5	166
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	14,9	89
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>10,1</b>	<b>34,4</b>	<b>255,3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>40</b>	<b>45</b>	<b>198</b>	<b>1357</b>

