

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
завтрак	Каша манная жидкая	200	6,1	10,5	56,6	352,8
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,0	15,4	62
итого за завтрак		520	8,0	10,5	56,6	352,8
Второй завтрак	Сок	200	0,1	0,0	22,2	89
итого за второй завтрак		200	0,1	0,0	22,2	89
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4,0	4,3	56
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88
	Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125
	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
итого за обед		660	20,5	22,0	83,7	614,3
полдник	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,8	6,4	9,2	122
итого за полдник		250	9,0	10,5	34,2	267
Итого за день:			38	43	197	1324

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
завтрак	Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,0	8,2	33
итого за завтрак		445	5,95	8,30	45,10	278,9
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,42	70
обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	3,0	3,4	43
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
итого за обед		525	16,2	16,3	65,7	474,4
полдник	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
	Кисломолочный напиток в ассортименте	160	5,1	3,8	5,0	7530
Итого за полдник		210	7,3	7,9	30,0	220,3
Итого за день:			30	33	158	1044

