

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 5</b>						
<b>завтрак</b>	Каша гречневая жидкая	150	4,1	4,4	16,6	123
	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	180	2,1	2,3	13,3	82
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>44,5</b>	<b>271,2</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>	Икра морковная	40	0,8	2,9	3,5	43
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	150/10/5	3,5	4,6	10,4	97
	Рыба припущенная в сметане	60	8,2	7,1	1,2	102
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>16,4</b>	<b>19,0</b>	<b>66,6</b>	<b>502,6</b>
<b>полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150
	Кисломолочный напиток	160	3,4	3,1	5,0	61
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,9</b>	<b>6,0</b>	<b>31,5</b>	<b>211,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>160</b>	<b>1055</b>

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 5</b>						
завтрак	Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186
	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>440</b>	<b>9,7</b>	<b>9,1</b>	<b>60,9</b>	<b>364,2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>
обед	Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111
	Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121
	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	142
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64,3
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58,2
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	68,5
<b>итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>19,8</b>	<b>21,8</b>	<b>87,8</b>	<b>627</b>
полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,4	3,4	27,2	153
	Кисломолочный напиток	200	5,8	9,1	3,2	118
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>12,0</b>	<b>29,7</b>	<b>267,6</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>40</b>	<b>43</b>	<b>201</b>	<b>1349</b>