

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
завтрак	Каша ячневая жидкая	150	4,2	5,5	20,9	150
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
итого за завтрак		350	6,1	9,4	43,3	282,3
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат «Степной» из разных овощей	40	0,7	3,0	3,0	42
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92
	Плов из птицы	130	8,5	10,9	15,1	193
	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	0,8	0,3	11,3	51
итого за обед		515	14,2	17,8	65,0	476,6
полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	130	6,6	4,5	14,5	125
	Молоко питьевое кипячёное	150	4,3	3,8	7,1	80
итого за полдник		280	10,9	8,3	21,6	204,7
Итого за день:			31	36	147	1034

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
завтрак	Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	29
итого за завтрак		420	8,5	11,6	51,9	345,4
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак			0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109
	Плов из птицы	200	12,4	13,5	24,5	269
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,2	81,4
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		655	18,9	20,9	88,0	615,8
полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	150	9,9	6,7	21,2	184,7
	Молоко питьевое кипячёное	180	5,2	4,5	8,5	95
итого за полдник		330	15,1	11,2	29,7	280,0
Итого за день:			54	60	261	1800