

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,9	4,2	5,1	70
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
итого за завтрак		350	10,1	12,2	34,5	288,3
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	40	0,8	3,0	5,0	50
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/10/5	3,8	4,0	11,5	97
	Биточки печеночные	60	9,8	4,8	5,9	106
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		535	19,0	15,7	65,9	479,6
полдник	Полоска песочная с молоком сгущённым	50	1,6	4,9	25,0	151
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		295	2,1	4,9	40,0	212,5
Итого за день:			31	33	158	1050

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
завтрак	Каша пшѐнная жидкая	200	4,2	7,2	20,2	162
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	4,3	5,8	7,7	100
	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
итого за завтрак		430	11,8	17,2	43,8	377,2
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак			0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	60	1,3	4,0	7,5	71
	Свекольник с мясом и со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104
	Биточки печеночные	80	12,7	6,4	8,2	141
	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		665	23,5	20,1	88,8	629
полдник	Полоска песочная с молоком сгущѐнным	50	1,6	4,9	25,0	151
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	фрукт	100	1,2	0,3	11,8	55
итого за полдник		350	2,9	5,2	49,4	256,0
Итого за день:			38	43	204	1353

