

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,7	4,1	15,7	115
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	3,8	5,1	7,4	91
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
итого за завтрак		355	10,0	11,4	33,3	275,8
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,7	3,1	3,6	45
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/10/5	3,7	3,9	4,7	69
	Печень говяжья по-строгановски	50	5,6	6,4	1,6	86
	Макаронные отварные с овощами	110	1,9	2,1	27,6	137
	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		515	13,1	16,1	74,3	494,8
полдник	Вареники ленивые с молоком сгущённым	130	8,4	9,0	13,7	169
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		280	8,5	9,0	22,3	204,0
Итого за день:			32	37	147	1045

Меню (3- 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за завтрак		415	12,5	14,5	48,7	375,3
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак		200	0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,3	63
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,2	9,6	2,9	143
	Макароны отварные с овощами	150	2,5	2,8	35,8	178
	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		665	20,2	22,0	91,5	645
полдник	Вареники ленивые с молоком сгущённым	150	9,9	10,8	25,0	237
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
итого за полдник		330	10,0	10,8	35,6	279,6
Итого за день:			43,0	47,3	198,2	1391

