

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	4,3	14,0	111
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
итого за завтрак		390	10,9	12,7	32,3	287,1
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
итого за второй завтрак		150	0,1	0,0	17,3	70
обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,6	3,0	2,8	41
	Суп картофельный с рыбой	150/50	5,0	5,0	12,6	115
	Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная	50	9,2	6,6	3,7	110
	Рагу овощное	120	1,8	3,0	14,9	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	итого за обед		560	17,7	18,1	60,9
полдник	Мучное изделие промышленного производства	30	0,7	0,9	24,2	108
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107
итого за полдник		210	5,9	6,7	32,7	214,9
Итого за день:			35	37	143	1049

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	20,3	157
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
итого за завтрак		460	12,5	14,3	40,6	341
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак		180	0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат из капусты белокочанной	60	1,0	4,0	5,0	60
	Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144
	Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная	70	10,4	8,4	6,9	145
	Рагу овощное	150	2,7	4,1	17,0	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	итого за обед		690	21,9	23,5	79,3
полдник	Мучное изделие промышленного производства	50	0,9	1,2	34,1	151
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
итого за полдник		250	6,7	7,6	43,5	269,4
Итого за день:			41	45	186	1317

