

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
завтрак	Омлет натуральный с подгарнировкой	150	8,9	6,7	7,8	127
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за завтрак		360	13,7	9,5	33,8	275,5
Второй завтрак	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
итого за второй завтрак		130	0,6	0,6	15,5	70
обед	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106
	Овощи припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87
	Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
итого за обед		520	12,8	16,8	69,2	479,2
полдник	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
	Кисломолочный напиток	160	3,7	3,5	5,0	66
итого за полдник		210	5,2	7,4	33,5	221,4
Итого за день:			32	34	152	1046

Меню (3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
завтрак	Омлет натуральный с подгарнировкой	180	10,6	8,4	8,4	151
	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
итого за завтрак		415	17,0	12,5	44,6	358,7
Второй завтрак	Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89
итого за второй завтрак			0,7	0,7	20,1	89
обед	Винегрет овощной	60	1,0	4,1	7,6	71
	Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,1	4,2	15,2	115,0
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149
	Овощи припущенные в сметане	150	1,9	5,1	15,4	115
	Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67
	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,3	7,6	34
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
итого за обед		650	17,8	22,9	81,5	602,9
полдник	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
	Кисломолочный напиток	200	5,5	6,0	12,3	125
итого за полдник		250	7,0	9,9	40,8	280
Итого за день:			42	46	187	1331

