Меню для детей 1-3 лет

|  |
| --- |
| **День 1. Понедельник – 30 июня** |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с маслом и сахаром** | 95 | 3.82 | 3.25 | 29.32 | 184.0 | 19 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  | 160 | 2.64 | 1.79 | 18.88 | 102.06 |  89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/4 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 |  114 |
| **Итого в завтрак** |  | 279 |  **8.04** | **10.28** | **58.01** | **479.93** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок яблочный**  | 70 | 1.2 | 0,2 | 2.3 |  10.6 | 40 |
| **Итого во 2 завтрак** |  |  70 | **2.94** | **2.59** | **30.18** |  **152.85** |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп «Харчо» на говяжьем бульоне** | 150 | 3,63 | 4,9 | 16,84 | 120,88 | 99 |
|  | **Шницель из говяжьего мяса** | 50 | 11.2 | 11.93 | 7.47 | 169.04 | 28 |
|  | **Пюре картофельное** | 140 | 3.68 | 10.88 | 21.39 | 205.7 | 37 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 0,11 | 0,11 | 17.9 |  73.2 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  |  520 |  **21.72** |  **38.37** |  **77.99** | **722.18** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка с повидлом** |  75 |  6.77 | 7.83 |  31.16 |  239.69 | 139 |
|  | **Чай**  | 160 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 |  35 |
| **Итого в полдник** |  | 235 | **6.77** | **7.83** | **45.16** | **296.49** |  |
| **Итого в день** |  |  |  **39.47** |  **59.07** |  **211.34** | **1651.45** |  |

 Меню для детей 3-7 лет

|  |
| --- |
| **День 1. Понедельник – 30 июня** |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с маслом и сахаром**  | 110 | 3.82 | 3.25 | 29.32 | 184.0 | 19 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  | 180 | 2.64 | 1.79 | 18.88 | 102.06 |  89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/5 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 |  114 |
| **Итого в завтрак** |  | 315 |  **8.04** | **10.28** | **58.01** | **479.93** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок яблочный**  | 100 | 1.2 | 0,2 | 2.3 |  10.6 | 40 |
| **Итого во 2 завтрак** |  |  100 | **2.94** | **2.59** | **30.18** |  **152.85** |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп «Харчо» на курином бульоне** | 180 | 4,35 | 5.88 | 20.20 | 145,05 | 99 |
|  | **Шницель из куриного мяса** | 55 | 11.2 | 11.93 | 7.47 | 169.04 | 28 |
|  | **Пюре картофельное** | 160 | 3.80 | 11.2 | 22.0 | 211.75 | 37 |
|  | **Компот из лимонов**  | 180 | 0,14 | 0,14 | 21.49 |  87.84 |  43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  |  605 | **22.59** | **39.7** |  **85.55** |  **767.04** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка с творогом** |  80 |  6.77 | 7.83 |  31.16 |  239.69 | 139 |
|  | **Чай**  | 180 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 |  35 |
| **Итого в полдник** |  | 260 | **6.77** | **7.83** | **45.16** | **296.49** |  |
| **Итого в день** |  |  |  **40.34** |  **60.4** |  **218.9** |  **1696.31** |  |