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** |  |