

Меню для питания детей 3-7 лет (весенне-летнее)

Категория: Дети 3-7 лет (в-л)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	180	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	13,96	25,17	57,13	515,86	1,39	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	15	б/н
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,60	0,60	14,70	70,5	15	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,50	2,70	1,80	33	2,298	13
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	4,10	11,90	95	4	67
ОБЕД	Куры отварные (2 вариант)	70	30,10	25,30	0,30	349	1,078	128
ОБЕД	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	3,60	3,42	12,06	99,9	9,504	152
ОБЕД	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	69	1,6	297
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		755	39,17	36,16	58,29	724,2	18,48	
ПОЛДНИК	Кефир (1 вариант)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,7	281
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5,50	3,90	37,60	208	0	274
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	11,30	8,90	45,60	314	0,7	
УЖИН	Запеканка из творога	150	24,27	17,47	30,97	380,29	0,48	227
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38	1,12	288
УЖИН	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0	б/н
УЖИН	Соль на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	0	б/н
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		391	27,47	18,63	60,83	523,09	1,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1986	92,50	89,46	236,55	2147,65	37,17	