

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,06	7,04	20,34	169,57	30
	Кофейный напиток	180	0,11		8,37	33,19	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	6,7	11,34	38,09	282,84	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200	0,15		13,86	53,06	44
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		425	11,6	15,89	55,27	365,88	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,15		16,48	70,11	98
Итого второй завтрак		150	0,15	0	16,48	70,11	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15		18,38	91,08	98
Итого второй завтрак		200	0,15	0	18,38	91,08	
	От 1 года до 3 лет						
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61

Обед	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,43	4,58	12,6	102,68	83
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	182,65	341
	Каша гречневая	110	2,78	2,78	13,68	87,54	27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	39
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5	95
Итого за обед		550	19,77	17,77	60,67	498,78	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,83	7,2	15,06	140,6	83
	Котлета аппетитная	70	22,93	23,60	6,03	230,5	341
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	14,59	57,19	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	18	102,5	95
Итого за обед		720	34,37	34,84	74,69	657,15	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	212,64	75
	Напиток из сухофруктов	150	0,18		17,42	80,52	53
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	87,2	5
Итого за полдник		410	13,76	17,01	45,25	420,26	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	150	15,17	19,33	4,89	291,26	75
	Напиток из сухофруктов	200	0,39		17,38	98,07	53
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102

	Батон	40	3,08	1,2	19,6	109,8	5
Итого за полдник		490	19,04	20,93	51,67	541,13	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1465	40,38	46,12	160,49	1271,99	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1835	65,16	71,66	200,01	1655,24	