

**Меню для питания детей 3-7 лет (осенне-зимнее)**

Категория: Дети 3-7 лет (о-з)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны, запеченные с сыром	180	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>13,96</b>	<b>25,17</b>	<b>57,13</b>	<b>515,86</b>	<b>1,39</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	15	б/н
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	54	12,99	5
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,80	4,10	11,90	95	4	67
<b>ОБЕД</b>	Куры отварные (2 вариант)	70	30,10	25,30	0,30	349	1,078	128
<b>ОБЕД</b>	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	3,60	3,42	12,06	99,9	9,504	152
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	69	1,6	297
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>755</b>	<b>39,97</b>	<b>36,16</b>	<b>62,69</b>	<b>745,2</b>	<b>29,172</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир (1 вариант)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,7	281
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	70	5,50	3,90	37,60	208	0	274
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>11,30</b>	<b>8,90</b>	<b>45,60</b>	<b>314</b>	<b>0,7</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	150	24,27	17,47	30,97	380,29	0,48	227
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38	1,12	288
<b>УЖИН</b>	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0	б/н
<b>УЖИН</b>	Соль на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	0	б/н
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>391</b>	<b>27,47</b>	<b>18,63</b>	<b>60,83</b>	<b>523,09</b>	<b>1,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1986</b>	<b>93,30</b>	<b>89,46</b>	<b>240,95</b>	<b>2168,65</b>	<b>47,862</b>	