



Утверждаю

[Signature]

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День №1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0
	<i>Итого:</i>	427	11,32	13,2	46,55	357,6
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0
	<i>Итого:</i>	670	24,82	27,59	93,48	714,65
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0
	<i>Итого:</i>	210	7,0	9,9	28,2	132,0
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	420	22,28	19,3	52,47	497,75
Итого за 1 день:		1827	63,95	71,47	214,86	1744,4