

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

День: 18.04.2024
(четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша пшеничная молочная	150	6	6	21	160
	Кофейный напиток на молоке	150	3	3	11	83
	Хлеб пшеничный с маслом	18/5	1	4	9	80
Итого за Завтрак1			10	13	41	323
Завтрак2						
	Банан	100	2	1	21	96
Итого за Завтрак2			2	1	21	96
Обед						
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	40	1	2	3	32
	Суп рыбный	150	2	4	14	103
	Курица тушеная	70	13	17		206
	Пюре картофельное	120	3	4	19	123
	Компот из сухофруктов	150			5	20
	Хлеб ржаной	30	2		15	71
Итого за Обед			21	27	56	555
Полдник						
	Винегрет с растительным маслом	80	2	3	9	69
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45
	Кисель витаминизированный	150			8	33
Итого за Полдник			16	15	27	304
Итого за день			49	56	145	1278

Примерное меню

Рацион: 3-7лет

День: 18.04.2024
(четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша пшеничная молочная	180	6	9	25	201
	Кофейный напиток на молоке	200	4	4	13	104
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2	4	12	96
Итого за Завтрак1			12	17	50	401
Завтрак2						
	Банан	100	2	1	21	96
Итого за Завтрак2			2	1	21	96
Обед						
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50	1	3	4	45
	Суп рыбный	200	10	1	15	107
	Курица тушеная	80	15	17		207
	Пюре картофельное	110	3	4	18	118
	Компот из сухофруктов	180			9	36
	Хлеб ржаной	38	2		19	89
Итого за Обед			31	25	65	602
Полдник						
	Винегрет с растительным маслом	100	1	3	8	68
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157
	Хлеб пшеничный	25	2	1	11	57
	Кисель витаминизированный	180			10	39
Итого за Полдник			16	16	30	321
Итого за день			61	59	166	1420