



# МЕНЮ

Дата \_\_\_\_\_

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 1

День - 1 понедельник

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                                         |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |
| ЗАВТРАК                                 |              |                  |               |               |                         |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 180/150      | 5,2/3,1          | 6,4/4,3       | 24,7/17       | 135,5/105,4             |
| Чай с сахаром                           | 200/180      | 0                | 0             | 7,6/6,9       | 32,4/29,0               |
| Бутерброд с сыром                       | 30/25        | 2,1/1,6          | 5,9/5,4       | 9/7,8         | 106,2/91,2              |
| Итого за завтрак                        | 410/355      | 7,3/4,7          | 12,3/9,7      | 41,3/31,7     | 274,1/225,6             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                          |              |                  |               |               |                         |
| Фрукт                                   | 100/100      | 0,45             | 0,42          | 10,5          | 72,6                    |
| Итого за второй завтрак                 | 100/100      | 0,45             | 0,42          | 10,5          | 72,6                    |
| ОБЕД                                    |              |                  |               |               |                         |
| Суп из овощей со сметаной               | 180/180      | 1,7              | 3,8           | 8,2           | 74,3                    |
| Рыба запеченная с картофелем            | 200/180      | 12,9/9,5         | 6,4/3,7       | 31,0/20,4     | 259,0/190,5             |
| Консервы овощные (икра кабачковая)      | 60/30        | 0,9/0,6          | 7/2,4         | 2,8/2,1       | 86,1/34,65              |
| Кисель из сухофруктов                   | 200/150      | 0,3/0,2          | 0/0           | 22,9/16,5     | 87,0/63,0               |
| Хлеб пшеничный                          | 20/15        | 0,9/0,7          | 0,2/0,1       | 12/9          | 45,7/34,3               |
| Хлеб ржаной                             | 30/25        | 1,1/0,9          | 0,4/0,3       | 13,8/11,5     | 48,0/40,0               |
| Итого за обед                           | 690/580      | 17,9/13,7        | 18,6/11,1     | 91,6/68,6     | 612,5/449,15            |
| ПОЛДНИК                                 |              |                  |               |               |                         |
| Крендель сахарный                       | 50/50        | 1,2              | 4,5           | 33,0          | 184,6                   |
| Кисломолочный продукт                   | 200/150      | 4,8/3,6          | 5/3,8         | 9/6,8         | 99/74,3                 |
| Итого за полдник                        | 250/200      | 6,0/4,8          | 9,5/8,3       | 42,0/39,8     | 283,6/258,9             |
| УЖИН                                    |              |                  |               |               |                         |
| Овощи натуральные свежие (соленые)      | 50/40        | 0,4/0,3          | 0,1/0         | 0,8/0,6       | 5/4                     |
| Омлет с зеленым горошком                | 200/150      | 12,7/12,1        | 12,5/11,7     | 13,8/12,3     | 267,9/250,6             |
| Сок фруктовый                           | 180/180      | 0,9              | 0,2           | 18,2          | 82,8                    |
| Хлеб пшеничный                          | 20/15        | 0,9/0,7          | 0,2/0,1       | 12,0/9,0      | 45,7/34,3               |
| Хлеб ржаной                             | 20/15        | 0,7/0,5          | 0,2/0,2       | 9,2/6,9       | 32,0/24,0               |
| Итого за ужин                           | 470/430      | 15,6/14,5        | 13,2/12,2     | 54,0/47,0     | 433,4/395,7             |
| Итого за день                           |              | 47,25 / 38,15    | 54,02 / 41,72 | 239,4 / 197,6 | 1676,2 / 1401,95        |