

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием												
День:	Понедельник											
Недел:	первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
102	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9	
80	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,7	0,49	
148	Бутерброд с сыром Российским	60	6,31	9,17	19,41	186,33	0,066	0,066	0,096	128,1	0,95	
	ИТОГО		16,75	23,43	57,6	509,56	0,22	0,428	2,436	456,6	2,34	28,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	2,4
ОБЕД												
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	0,027	0,021	10,05	11,2	0,44	
30	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,885	8,48	84,75	0,058	0,045	18,45	43,32	0,795	
68	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	1	0,52	28,1	4,63	
131	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	
72	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,002	0,005	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,66	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	ИТОГО		23,5	17,04	78,24	603,84	0,411	1,216	41,12	161,9	9,691	33,6
УЩЕЛНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
142	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,09	0,345	0,285	194,9	1,45	
		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04	
76	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	9,45	37,89	0	0	0,027	9,47	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	116,66	0,08	0,03	0	11,66	1	
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7	
	ИТОГО		29,05	18,46	90,2	643,65	0,212	0,511	10,51	305,4	3,46	35,8
	Всего за день		69,8	59,03	236,1	1799,72	0,853	2,165	56,07	930,9	16,89	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
	Отклонения (%)		29,27	-1,61	-9,52	-0,02	-5,19	116,54	12,14	3,43	40,76	