Меню для детей от 1 до 3-х лет

с 12-ти часовым пребыванием

в МБДОУ ЦРР №3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1. Каша молочная манная жидкая	150	7,38	10,52	28,88	240,56
2. Какао на молоке	150	6,2	3,4	22,36	169,82
3. Хлеб пшеничный йодированный с маслом	40/7	4,8	0,9	16,2	92,4
		0,1	8,3	0,1	74,8
	<i>Итого</i>	19,17	24,54	66,55	570,11
Второй завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	<i>Итого</i>	0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Бульон с гречками	180	7,15	0,6	20,15	127,3
2. Гуляш куриный (печеночный)	70	13,16	9,42	2,71	102,9
3. Гречка (Макароны)	120	5,7	4,82	27,45	180,34
4. Компот из св. фруктов	150	0,1	0,1	13,4	52
5. Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	22	107
	<i>Итого</i>	23,8	13,77	85,71	569,54
Уплотненный полдник с включением блюд ужина					
1. Свежий помидор	50	1,55	0,1	3,25	20,0
2. Яйцо (омлет)	1 шт	5,32	4,66	0,3	62,8
3. Чай с сахаром	150	-	-	1,81	60,15
4. Выпечка	60	2,1	12,5	38,1	330,4
5. Фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46
	<i>Итого</i>	9,47	17,36	53,56	519,35
	<i>Всего за день</i>	54,76	59,82	201,24	1454,12