

Меню для детей от 3 до 7-ми лет

с 12-ти часовым пребыванием

в МБДОУ ЦРР №3

Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
1. Каша молочная манная жидкая	200	7,38	10,52	28,88	240,56
2. Какао на молоке	200	6,2	3,4	22,36	169,82
3. Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10	4,8	0,9	16,2	92,4
4. Сыр	15	0,1	8,3	0,1	74,8
		1,7	4,0		52,8
Итого		20,18	26,92	67,54	630,38
Второй завтрак					
1.Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Бульон с гренками	250	7,15	0,6	20,15	127,3
2. Гуляш куриный (печеночный)	70	13,16	9,42	2,71	102,9
3. Гречка (Макароны)	100	5,7	4,82	27,45	180,34
4. Компот из св. фруктов	200	0,1	0,1	13,4	52
5. Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107
Итого		28,61	15,44	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	200	-	-	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
Итого		9,47	17,36	53,56	519,35
Всего за день		58,76	59,82	216,91	1765,27