

| Дети с 1-3 лет                        |              |                      |       |        |             |         |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------|
| Меню №4                               |              |                      |       |        |             |         |
| Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/п (ккал) |         |
|                                       |              | Б                    | Ж     | У      |             |         |
| Завтрак                               |              |                      |       |        |             |         |
| каша ячневая мол/мас слив             | 140/3        | 5,08                 | 4,78  | 27,39  |             | 173,76  |
| кофейный напиток                      | 180/6        | 2,85                 | 2,41  | 5,99   |             | 42,67   |
| бутерброд с маслом сливочным/повидлом | 25//5//10    | 1,98                 | 4,38  | 14,82  |             | 106,7   |
| Итого за завтрак                      |              | 9,91                 | 11,57 | 48,19  |             | 323,13  |
| 2-ой Завтрак                          |              |                      |       |        |             |         |
| сок                                   | 125          | 0,63                 |       | 12,62  |             | 52,77   |
| Итого за 2-ой завтрак                 |              | 0,63                 | 0     | 12,62  |             | 52,77   |
| Обед                                  |              |                      |       |        |             |         |
| салат из зеленого горошка             | 30           | 0,89                 | 1,55  | 1,88   |             | 25,08   |
| суп картофельный с пшенной крупой     | 150          | 1,18                 | 1,63  | 7,27   |             | 51,45   |
| птица тушеная в соусе с овощами       | 150          | 13,34                | 10,37 | 12,9   |             | 198     |
| напиток из сухофруктов                | 150          | 0,5                  | 0,07  | 17,34  |             | 73,33   |
| хлеб ржаной                           | 35           | 2,31                 | 0,42  | 13,86  |             | 69,3    |
| Итого за обед                         |              | 18,22                | 14,03 | 53,25  |             | 417,16  |
| Полдник                               |              |                      |       |        |             |         |
| кисломолочный продукт с сахаром       | 150/2        | 4,35                 | 3,75  | 8      |             | 83      |
| Итого за полдник                      |              | 4,35                 | 3,75  | 8      |             | 83      |
| Ужин                                  |              |                      |       |        |             |         |
| омлет натуральный                     | 130          | 12,08                | 21,52 | 2,29   |             | 251,03  |
| чай с сахаром                         | 150/5        | 0,05                 | 0,02  | 5,02   |             | 20,08   |
| хлеб пшеничный                        | 25           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   |             | 58,75   |
| Итого за ужин                         |              | 14,03                | 21,74 | 19,61  |             | 329,86  |
| Итого за день                         |              |                      |       |        |             |         |
|                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/п        |         |
|                                       |              | 47,14                | 51,09 | 141,67 |             | 1205,93 |

| Дети с 3-7 лет                        |              |                      |       |        |             |  |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|--|
| Меню №4                               |              |                      |       |        |             |  |
| Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |  |
|                                       |              | Б                    | Ж     | У      |             |  |
| Завтрак                               |              |                      |       |        |             |  |
| каша ячневая мол/мас слив             | 180/3        | 6,54                 | 6,15  | 35,21  | 223,41      |  |
| кофейный напиток                      | 180/6        | 2,85                 | 2,41  | 5,99   | 42,67       |  |
| бутерброд с маслом сливочным/повидлом | 30//5//10    | 2,35                 | 4,52  | 17,39  | 119,8       |  |
| Итого за завтрак                      |              | 11,74                | 13,08 | 58,59  | 385,88      |  |
| 2-ой Завтрак                          |              |                      |       |        |             |  |
| сок                                   | 180          | 0,9                  |       | 18,18  | 76          |  |
| Итого за 2-ой завтрак                 |              | 0,9                  | 0     | 18,18  | 76          |  |
| Обед                                  |              |                      |       |        |             |  |
| салат из зеленого горошка             | 50           | 1,49                 | 2,59  | 3,13   | 41,8        |  |
| суп картофельный с пшенной крупой     | 180          | 1,42                 | 1,95  | 8,72   | 61,74       |  |
| птица тушеная в соусе с овощами       | 200          | 17,79                | 13,83 | 17,2   | 264         |  |
| напиток из сухофруктов                | 180          | 0,6                  | 0,08  | 20,81  | 68,18       |  |
| хлеб ржаной                           | 45           | 2,97                 | 0,54  | 17,82  | 89,1        |  |
| хлеб пшеничный                        | 25           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,75       |  |
| Итого за обед                         |              | 26,16                | 19,19 | 79,98  | 583,57      |  |
| Полдник                               |              |                      |       |        |             |  |
| кисломолочный продукт с сахаром       | 180/3        | 5,22                 | 4,5   | 10,19  | 102         |  |
| Итого за полдник                      |              | 5,22                 | 4,5   | 10,19  | 102         |  |
| Ужин                                  |              |                      |       |        |             |  |
| омлет натуральный                     | 150          | 13,94                | 24,84 | 2,64   | 289,66      |  |
| чай с сахаром                         | 180/6        | 0,06                 | 0,02  | 6,02   | 24,1        |  |
| хлеб пшеничный                        | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,5        |  |
| Итого за ужин                         |              | 16,28                | 25,09 | 23,42  | 384,26      |  |
| Итого за день                         |              | 60,31                | 61,86 | 190,36 | 1531,71     |  |