



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3-х лет посещающих МАДОУ "Теремок" с 12-ти часовым режимом функционирования на осенне-зимний период

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:								
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,77	2,46	5,90	57,32	0,06	2006-4а
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	2,66	2,78	15,65	97,94	0,00	2004-90
	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	165	3,11	3,24	21,41	126,98	0,00	2004-47
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2013-480
			10,44	8,68	55,26	340,99	0,06	
II Завтрак:								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ /АПЕЛЬСИН/	60	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00	2007-140
			0,54	0,12	4,86	25,80	36,00	
Обед:								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	50	0,56	3,08	2,16	33,96	2,30	2004-17
	СУП ШАХТЕРСКИЙ	150	2,57	3,74	12,20	89,28	4,88	2005-101
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,68	11,94	19,65	206,34	5,42	2004-153
	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,83	0,17	16,67	75,90	3,30	2013-537
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2013-480
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	2013-481
			18,66	19,35	72,86	510,63	15,90	
Полдник:								
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	2013-609
	МОЛОКО ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	2006-435
		220	7,30	8,36	24,28	203,40	2,60	
Ужин:								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	14,84	11,32	14,35	224,71	0,20	2004-116
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,80	2,13	13,88	29,75	0,13	2013-490
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	160	0,16	0,06	13,94	55,55	32,00	2007-123
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	2013-481
			17,92	13,73	52,05	356,41	32,33	
Итого за первый день:			54,86	50,24	209,31	1 437,23	86,89	