



Меню для детей от 1,5-3лет

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-20к	Каша молочная гречневая (150гр)	150	5,3	5,2	17,1	136,8
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,2	11,6	38,3	298,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
54-21г	Гороховое пюре (120гр)	120	11,2	4,2	26,2	187,5
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (150/5гр)	155	2,9	3,9	10,8	89,8
54-2м	Мясо тушеное с соусом (50/20гр)	70	10,8	10,2	1,8	142,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	575	28,3	18,7	70,1	562,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (50гр)	50	3,9	5,5	18,8	140,4
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
	Итого за Полдник	200	8	8,8	25,4	212,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (180гр)	180	3,6	5,2	43	233,5
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	400	6,6	5,5	78,1	388,9
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Итого за день	1630	54,5	45,1	232,1	1553,3

Меню для детей от 3-7лет

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-20к	Каша молочная гречневая (200гр)	200	7	6,9	22,4	179,6
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	408	11,9	15,5	43,6	360,8
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4,3	28	198,4
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	208	3,9	5,4	14,6	122,2
54-2м	Мясо тушеное с соусом (60/20гр)	80	12,9	12,8	1,8	174
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	718	33,7	23,3	86,6	690
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5,7	7,1	23,4	180,3
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	8,7	96,4
	Итого за Полдник	265	11,2	11,5	32,1	276,7
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)	210	4,2	6,3	49,4	270,5
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17,1	68,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	450	7,2	6,6	86,2	432,7
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Итого за день	1941	65,5	57,4	269,5	1854,7