

Л.П. Качанова

25.08.2023

Примірне меню Сніданків, Обідів, Вечер

для закладів дошкільної освіти на Осінній період 2023 року

Найменування страв	Вихід, г для дітей		Хімічний склад											
	Від 3 років		Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність		
	Від 3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
І тиждень														
Понеділок														
Сніданок														
Омлет з сиром твердим	60	60	7,1	7,1	7,1	9	9	9	0,9	0,9	0,9	113	113	113
каша пшенична розсіпчаста з маслом	82	82	3,2	3,2	4,0	1,6	1,6	2,0	16,8	16,8	21,0	94	94	118
Морква тушкова з чорносливом	53	53	0,9	0,9	1,2	2,1	2,1	2,6	8,3	8,3	10,9	56	56	72
Компот із сухофруктів	150	150	0,3	0,3	0,4	0	0	0	8,27	15,76	21	34	64	86
Фрукти свіжі (банани)	60	60	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	57	57	75
Хліб цільнозерновий житньо-пшеничний	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	70	70	70
<b>Всього за сніданок:</b>			<b>14,5</b>	<b>14,5</b>	<b>16,02</b>	<b>15,2</b>	<b>15,2</b>	<b>16,08</b>	<b>57,27</b>	<b>64,76</b>	<b>81,12</b>	<b>424</b>	<b>454</b>	<b>533</b>
Обід														
Овочі натуральні (помідори)	38	38	0,72	0,72	0,11	0,11	0,11	0,11	3	3	3	15,87	15,87	15,87
Суп вермішельний	150	150	1,13	1,13	1,51	1,25	1,25	1,67	8,00	8,00	10,67	48	48	64
Фрикадельки рибні	40	40	5,9	5,9	8,9	1,0	1,0	1,5	0,7	0,7	1,1	36	36	54
Соус "Кетчуп"	25	25	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	3,0	13	13	13
Картопляне пюре	80	80	2,6	2,6	3,3	3,3	3,3	4,4	18,7	18,7	23,2	115	115	146
Фрукти свіжі (яблука)	60		0,2			0,2			6,2			27		
Яблуко, запечене з цукром	48	64	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	9,0	9,0	12,0	39	39	52
Сік яблучно-виноградний	120	120	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Хліб цільнозерновий житньо-пшеничний	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
<b>Всього за обід</b>			<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>17,3</b>	<b>8,3</b>	<b>8,3</b>	<b>10,3</b>	<b>66,9</b>	<b>69,7</b>	<b>86,0</b>	<b>397</b>	<b>408</b>	<b>505</b>