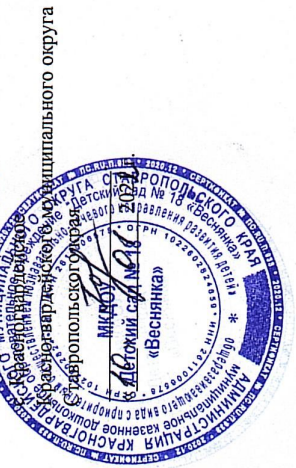


Утверждаю:

заведующий МКДОУ № 18



Примерное меню

для детей дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Пт

		0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	44
итого:		200	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	44
обед												
75	икра морковная	50	0,78	4,07	58,33	0,025	1,83	0	22,1	0	0	0,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	13,71	141,14	0	6,85	0	39,38	0	21,96	0,88
278	тефтели из мяса говядины	80	10,4	10,64	187,9	0	0,8	0	45,8	23,7	0	1,07
228	Соус красный основной	50	0,48	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0
302	каша перловая рассыпчатая	150	13,95	100,35	472,5	0,18	0	0	57	115,5	60	2,7
	хлеб пшеничный	20	0,67	8,38	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	77,7	8,7	0,1	0	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминами)	200/50 мг	0,66	0,09	132,8	0	0,73	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	780	35,67	26,12	186,41	1134,87	8,925	10,31	196,96	155,2	102,22	10,63

		Полдник										
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	14	28	0	0	0	6	0	0	0
	итого:	280	5,76	1,01	61,05	251,21	0	0	6	0	0	0,4
	итого за весь день	1720	56,61	59,02	329,71	2016,01	8,965	33,14	66	0,7	617,35	270
ДЕНЬ ТРЕТИЙ												

		Завтрак												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
14	икра лавасиловая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
15	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	сыр Российский	10	2,28	2,83	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром с лимонном	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	420	14,21	28,15	37,78	415,32	0,09	7,91	66	0	180,98	79	19,8	2,69

		Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73

		обед												
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминами)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	710	26,89	32,06	100,97	834,13	8,815	24,29	0,53	0,7	110,46	34,3	143,58	9,41
Полдник														

289/314	Ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,13	0,35	0	62,93	0	0	0,53
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	Итого:	280	9,57	7,61	43,87	309	0,11	1,43	0,35	0	188,71	0	14	0,66
	Итого за весь день	1610	51,67	67,82	202,82	1643,25	9,015	39,63	66,88	0,7	498,81	126,63	177,38	16,49

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

		Завтрак														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	40	2,4	3	0	0,02	
382	кекао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48		
	Итого:	450	9,72	16,73	66,55	447,37	0,04	1,59	40	0	162,62	29	26,94	0,86		

Второй завтрак

	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44

обед

75	икра морская	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	56,66	0	28,38	9,6
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	750	31,37	31,94	111,87	870,06	8,83	34,09	0	0,7	163,62	137,8	93,65	11,27

Полдник

423	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ, со сметаной	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8	0,05	0,13	44,9	0	135,22	18,43	132	0,77
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:	280	9,45	7,15	30,83	196,8	0,05	0,13	44,9	0	139,22	18,43	132	1,17
	Итого за весь день	1660	51,34	56,62	228,85	1608,23	8,92	55,81	84,9	0,7	497,46	207,23	252,69	57,3

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

		Завтрак														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
182	КАША ВЯЗАЯ Хлопья овсяные с геркулес	200	7,04	9,14	34,4	246	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	40	2,4	3	0	0,02	
377	чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
	Итого:	450	9,72	17,28	66,48	459,77	0,04	2,83	40	0	24,6	29	8	0,74		

Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73	
	Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73	
обед															
75	квас свекольный	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35	
290	Зразы из кур, бройлеров – цзылят с омлетом и овощами	80	10,83	12,28	6,92	181,33	0,053	1,013	0	0	37,47	0	0	0	
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,87	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
354	Кисель плодовоягодный (С- витаминация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	
	Итого:	730	28,95	30,794	110,54	885,97	9,078	8,403	0,033	0,7	138,23	18,86	166,82	12,12	
Полдник															
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
966	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	2,48	28	184	0,2	
	Итого:	280	11,62	15,02	51,54	392,8	0,04	0,6	0,08	0	2,48	28	184	0,2	
	Итого за весь день	1660	51,29	63,094	248,76	1823,34	9,158	17,833	40,113	0,7	479,49	89,19	358,82	16,79	
ЗАВТРАК															
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	0	188	0	0	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	86	0	0	40	0	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	86,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	Итого:	450	12,48	17,47	54,45	425,37	0,12	2,59	40	0	0	350,62	29	26,94	1,22
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	32	22	0,1	44
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	32	22	0,1	44
Второй завтрак															
обед															
231	капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	138,05	0	7,29	0	0	36,24	0	37,88	1,02	
268	Биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	0	0	
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,87	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
349	компот из сухофруктов (С- витаминация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
	Итого:	780	29,33	34,83	111,78	904,09	43,366	8,12	44,63	2,94	84,85	55,45	70,66	7,24	

Полдник														
	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Пряник весомой чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Итого:	250	3,01	1,68	61,82	263,48	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Итого за весь день	1690	45,62	54,78	247,65	1686,94	43,486	33,54	84,63	2,94	481,67	106,45	100,1	52,82

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак														
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	133,77	20,3	0	0,47	
	Хлеб цельнозерновой йодобогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	
15	сыр Российский	10	2,26	2,83	0	36	0,01	0,07	26	88	50	3,5	0,1	
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Итого:	460	11,12	21,77	63,26	466,77	0,05	1,24	66	238,17	99,3	9,1	1,35	

Второй завтрак

	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	18,66	13,33	0	3,73
	Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	18,66	13,33	0	3,73

обед

75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	22,1	0	0	0,4
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	52,74	0	28,28	1,74
278	тефтели из мяса говядины	80	10,4	10,64	12,4	187,9	0	0,8	0	45,8	23,7	0	1,07
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0
202/203	макаронные изделия отварные с маслом хлеб пшеничный	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминазия)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	780	27,03	31,61	107,73	859,36	8,745	14,22	0	150,44	39,7	42,86	9,47

Полдник

379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	125,78	0	14	0,13
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	280	8,73	3,69	62,95	323,81	0	1,3	0	125,78	0	14	0,13
	Итого за весь день	1720	47,88	57,07	254,14	1734,74	8,795	22,76	66	533,05	152,33	65,96	14,68

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак														
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2													
173	каша вязкая молочная из пшеничной	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	194,1	0	0	1,51	
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	

	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	450	14,52	19,14	74,94	521,12	0,31	3,55	40	0	356,72	29	26,94	2,37
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	ИТОГО:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
101	Суп картофельный с крупной рисовой	200	4,65	6,83	5,08	101,87	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57
289	Рагу из птицы	80/150	21,4	25,9	29,2	436	0,28	24	3,08	3,9	75,8	565,6	110	7,8
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,87	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	730	30,86	38,29	92,51	852,27	9,025	38,1	3,08	4,6	162,21	581,6	141,6	14,61

Полдник

423	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сметаной	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8	0,05	0,13	44,9	0	133,22	18,43	132	0,77
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	280	9,45	7,15	30,83	196,8	0,05	0,13	44,9	0	139,22	18,43	132	1,17
	ИТОГО за весь день	1660	55,63	65,38	217,88	1664,19	9,385	61,78	87,98	4,6	690,15	651,03	300,64	62,15

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
14	икра набебковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	420	14,21	28,15	37,78	415,32	0,09	7,91	66	0	180,98	79	19,8	2,69

Второй завтрак

	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73

обед

75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
302	каша чечевичная рассыпчатая	150	3,058	4,52	30,56	175,09	0,025	0	22,5	0	2,18	51,25	15,84	0,44
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57

Итого:	730	28,038	30,424	110,48	865,96	8,855	4,83	22,5	0,7	129,91	189,05	57,76	8	
Полдник														
289/314	Ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,13	0,35	0	62,93	0	0,53	
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	0,13	
	Итого:	280	9,57	7,61	43,87	309	0,11	1,43	0,35	0	188,71	0	0,66	
	Итого за весь день	1630	52,818	66,184	212,33	1675,08	9,055	20,17	88,85	0,7	518,26	281,38	15,08	
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
382	накао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	Итого:	450	14,12	20,18	50,26	439,93	0,12	2,66	66	0	436,62	72,5	29,04	1,23
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	6,3	6,43	11,68	130,24	0	5,33	0	0	39,95	0	31,69	1,59
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (с витаминизацией)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	730	26,28	31,61	103,35	823,6	8,815	33,14	0,53	0,7	137,91	34,3	193,71	10,61
Полдник														
965	Печенье вислое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
	МОЛОКО	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	Итого:	260	10,3	12,08	54,54	358,26	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	Итого за весь день	1690	51,5	64,67	227,75	1715,79	9,015	58,4	66,55	0,7	846,53	156,8	402,85	56,04

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Итого за весь период	507,85	606,15	2421,70	159,20	370,53	736,53	15,38	5381,67	2138,82	1958,53	360,19
Среднее значение за период	50,79	60,81	242,17	15,92	37,05	73,65	1,54	538,17	213,88	195,85	36,02

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Врой	завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	438	175	788	274	

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице