




Утверждаю Заведующий МБДОУ г,Мурманска №85

 Е.В. Сайдалиева

Ежедневное меню с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	140	10,96	11,78	5,42	123,16	1,23	Пермь 2011г. т/к № 192
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 2011г. т/к № 329
	Кофейный напиток смолоком	200	2,78	0,04	35,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Печенье	30	1,51	1,05	12,87	67,72	-	
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 11г т/к № 496
	Итого	466,6	18,42	17,96	66,68	427,1	3,58	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	
Обед	Суп карт. с мясн фрик	200/25	6,43	5,3	8,54	107,67	3,85	Пермь 11г. т/к № 71
	Голубцы ленивые	200	15,09	12,8	17,49	250,83	4,08	Пермь 2011г. т/к № 244
	Салат из свеклы и мор	60	0,75	5,41	8,01	65,77	2,16	Пермь 11г. т/к № 36
	Компот из с/фруктов	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 11г. т/к № 399
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	
	Итого	715	24,82	24,03	70	600,0	10,22	
Уплотненный полдник	Рыба филе минтаяотварная	90	10,93	8,53	1,23	213,14	0,16	Москва 11г. т/к № 225
	Соус польский	30	0,66	4,88	0,69	94,27	0,19	Пермь 11г. т/к № 359
	Картофельное поре	130	1,76	3,04	17,06	131,84	4,48	Пермь 12 г. т/к № 441
	Свеж.помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 2011г. т/к № 329
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	30,2	64,12	0,89	Москва 07г т/к № 522
		Итого	540	17,05	17,95	58,86	597,6	8,36
	Итого за 1 день		61,1	60,1	231,3	1710,7	29,16	