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)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша гречнв. вязкаяна молоке	205	4,61	5,32	46,25	182,32	0,33	Пермь 11г. т/к. № 157
	Молоко свежее	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г . т/к № 496
	Итого	**451,6**	**11,8**	**16,69**	**65,96**	**429,6**	**0,82**	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2	Пермь 11г. т/к №90
	Итого	**180**	**0,9**	**0,18**	**35,76**	**85**	**7,2**	
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,66	4,54	11,06	80,6	6,65	Пермь 11г. т/к № 82
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,33	15,94	11,8	225,86	10,18	Пермь 11г . т/к № 238
	Картофельное пюре	120	1,9	3,2	28,9	112,0	10,2	Пермь 12г . т/к № 441
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
	Итого	**640**	**21,72**	**24,42**	**74**	**600,8**	**29,78**	
Уплотнен ный полдник	Рыба,запеченная в омлете	200	15,14	17,92	12,52	382,43	0,35	Москва 11г т/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 11г. т/к № 329
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Какао с молоком	200	2,78	0,04	39,8	118,2	1	Пермь 01г стр.419, 420
	Итого	**490**	**20,48**	**19,51**	**61,58**	**600,5**	**2,7**	-
	Итого за 1 день		**54,9**	**60,8**	**237,3**	**1715,9**	**40,5**	-