




Утверждаю Заведующий МБДОУ г.Мурманска №85

 Е.В. Сайдалиева

Ежедневное меню с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба» рис+пшено	205	4,9	4,67	37,16	146,27	0,27	Пермь 11г р. №155
	Какао с молоком	180	2,34	0,39	23,35	106,44	0,57	Москва 11г Конь
	Булка с сыром	40/20,4	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11г т/к №492
	Итого	445,4	11,71	13,09	73,98	438,2	1,03	
2 завтрак	Бананы	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	Пермь 11г р. т/к № 90
	Итого	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,94	4,8	12,58	109,68	3,36	Пермь 11г р. т/к № 64
	Пудинг из говядины	70	12,46	15,79	0,7	251,18	0,06	Пермь 11г т/к № 259
	Капуста тушеная	130	3,4	4,19	9,73	97,97	23,02	Пермь 11г. т/к № 311
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г . т/к № 308
	Компот из св. зам. яг.	180	0,43	0,25	22,26	54,61	2,34	Пермь 11г т/к №398
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
	Итого	690	20,78	25,59	47,82	614,3	31,28	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	170	11,09	8,29	45,12	260,05	0,74	Пермь 11г т/к № 196
	Молоко сгущенное	30	2,15	2,54	37,51	114,45	0,96	Пермь 11г . т/к № 346
	Кефир	180	5,6	4,37	8,17	94,52	1,4	Пермь 11г т/к № 406
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к №122
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г. т/к № 6
	Итого	470	20,41	21,2	101,61	611,6	3,98	
	Итого за 1 день			54,7	60	248,6	1753,0	48,29