



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 пшеничная молочная жидкая	205	6,0	5,49	39,07	215,95	0,27	Пермь 11г т/к № 165
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Булка с маслом	30/5	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к № 496
	Итого	440	10,39	10,53	88,5	433,6	1,27	-
2 завтрак	Киви	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Итого	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	3,35	5,94	83,26	3,68	Пермь 11г р. т/к № 70
	Курица в соусе с томатом	80	17,22	14,94	1,53	175,86	1,54	Пермь 11г. т/к № 288
	Картофельное пюре	120	1,63	2,8	19,17	121,7	4,14	Пермь 12 г. т/к № 441
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,5	5,46	4,3	72,48	1,37	Пермь 11г. т/к № 28
	Кисель из св. зам.ягод	180	0,1	0,07	19,03	77,22	10,8	Пермь 11г. т/к № 396
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	690	26,7	27,12	50,47	605,6	21,53	-
Уплотненный полдник	Винегрет	110	2,25	9,15	6,95	119,78	1,63	Пермь 11 г. т/к №50
	Пирог с капустой	100	6,5	6,47	49,7	303,05	-	Пермь 11г. т/к № 462,449
	Напиток из шиповника	150	0,75	0,15	19,8	70	6	Пермь 11 г. т/к № 408
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Мандарины	70	1,08	0,12	11,4	51,6	12	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	460	11,33	16,98	92,55	605,4	18	-
	Итого за 1 день			54,0	61,0	241,6	1731,5	41,29