



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 жидкая молочная из овс хлопьев «Геркулес»	200	6,17	5,85	25,62	179,9	0,28	Пермь 12 г. т/к № 281
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с сыром	30/20	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11г т/к №122
	Итого	450	13,29	18,45	74,82	429,6	2,24	
	2 завтрак	Груши	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6
	Итого	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,78	7,24	9,09	125,57	4,89	Пермь 11г. т/к № 62
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,2	10,71	5,0	166,15	1,43	Пермь 11г. т/к № 224
	Рис отварной	110	3,76	5,92	23,42	153,29	-	Пермь 11г. т/к № 304
	Соленый огурец	28	0,4	0,05	1,15	7,9	2,5	Пермь 11г. т/к № 28
	Компот из св. яблок	180	0,57	0,33	27,84	72,81	3,12	Пермь 97г. т/к № 698
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	658	17,12	24,75	67,0	600,8	11,94	-
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	145	16,25	7,68	30,47	264,05	0,32	Пермь 11г. т/к № 205
	Соус молочный	30	0,01	0,006	2,57	15,9	0,13	Пермь 11г. т/к № 370
	Ряженка	200	5,66	4,08	28,93	139,46	0,26	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка	30	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к №122
	Яблоки	100	0,48	0,48	12,48	54	12	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	505	24,01	17,24	84,08	600,5	24,65	-
	Итого за 1 день			54,9	60,8	237,3	1715,9	44,83