



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	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,93	4,36	28,3	160,39	1,16	Пермь 12г. т/к. № 283
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	470	11,68	10,62	92,44	429,5	2,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
Итого	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2		
Обед	Суп из овощей	210	3,09	6,26	9,01	75,55	4,25	Пермь 11 г. т/к № 66
	Макаронны отв	110	5,17	3,92	14,27	149,2	-	Пермь 12 г. т/к № 432
	Котлета мясная	70	10,85	12,15	10,54	157,96	0,09	Пермь 11 г. т/к № 255
	Икра свекольная	60	1,71	4,5	5,5	66,19	0,97	Пермь 11г. т/к № 152
	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	680	22,97	27,4	58,85	601,2	16,11	-	
Уплотненный полдник	Рыба запеч. с картоф.по русски	220	15,05	20,5	11,37	441,25	3,42	Пермь 11 г. т/к № 221
	Чай с лимоном	180	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к №122
	Свеж. помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11 г. т/к № 308
	Итого	490	18,75	22,0	52,25	599,6	6,81	-
	Итого за 1 день			54,3	60,2	239,3	1716,1	32,32