



Утверждаю Заведующий МБДОУ г.Мурманска №85

Е.В. Сайдалиева

Ежедневное меню с 3 до 7 лет

	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200	6,17	5,85	25,62	177,39	0,28	Пермь 12г . т/к № 277
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к№ 134
	Булка с сыром	40/21	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11 г. т/к № 492
	Итого	461	12,72	13,91	70,29	427,0	1,36	
2 завтрак	Яблоки	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г. т/к № 408
	Итого	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	-
Обед	Суп рыбный	200	7,65	7,66	6,88	71,36	4,42	Пермь 11 г. т/к № 74
	Плов из отварной говядины	200	18,49	15,66	16,41	286,73	0,41	Пермь 11 г. т/к № 258
	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,42	3,09	66,48	1,32	Пермь 11 г. т/к № 40
	Компот из с/фруктов	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 11г. т/к № 399
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	690	29,47	30,24	62,34	600,3	6,28	-
Уплотненный полдник	Мясо отварное	70	7,04	6,62	7,96	199,83	-	Пермь 11г.
	Капуста тушеная	130	3,4	4,19	9,13	87,97	23,02	Пермь 11г. т/к № 311
	Булочка «Веснушка»	60	1,37	3,5	31,3	169,4	-	Пермь11 г. т/к №424
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к № 122
	Чай с сахаром	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07г. т/к № 132
	Итого	500	12,81	15,77	68,61	599,5	23,02	-
	Итого за 1 день			55,9	60,1	237,0	1712,6	37,86