



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			
1 Завтрак	Каша гречнев. вязкаяна молоке	205	4,61	5,32	46,25	182,32	0,33	Пермь 11г. т/к. № 157
	Молоко свежее	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к № 496
	Итого	451,6	11,8	16,69	65,96	429,6	0,82	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2	Пермь 11г. т/к №90
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2	
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,66	4,54	11,06	80,6	6,65	Пермь 11г. т/к № 82
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,33	15,94	11,8	225,86	10,18	Пермь 11г. т/к № 238
	Картофельное пюре	120	1,9	3,2	28,9	112,0	10,2	Пермь 12г. т/к № 441
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
	Итого	640	21,72	24,42	74	600,8	29,78	
Уплотнен ный полдник	Рыба,запеченная в омлете	200	15,14	17,92	12,52	382,43	0,35	Москва 11г т/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 11г. т/к № 329
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Какао с молоком	200	2,78	0,04	39,8	118,2	1	Пермь 01г стр.419, 420
	Итого	490	20,48	19,51	61,58	600,5	2,7	-
	Итого за 1 день		54,9	60,8	237,3	1715,9	40,5	-