



Утверждаю Заведующий МБДОУ г.Мурманска №85

Е.В. Сайдалиева

Ежедневное меню от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	120	9,4	10,1	6,36	117,15	1,06	Пермь 201 г.т/к № 192
	Зеленый горошек	40	1,25	0,08	2,54	15,92	1,08	Пермь 201 г.т/к № 329
	Кофейный напиток смолоком	150	2,09	0,03	29,85	67,92	0,75	Пермь 201 г.т/к № 391
	Печенье	20	1,01	0,7	8,58	45,15	-	
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 201 г.т/к № 496
	Итого	365	14,96	14,67	54,57	341,6	2,89	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	29,8	68,8	6	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	150	0,75	0,15	29,8	68,8	6	
Обед	Суп карт. с мясн фрик	150/18,8	4,83	3,98	8,66	80,78	2,89	Пермь 11 г.т/к № 71
	Голубцы ленивые	150	11,23	9,57	9,95	199,09	3,06	Пермь 201 г.т/к № 244
	Салат из свеклы и мор	40	0,5	3,63	5,34	43,85	1,44	Пермь 11 г.т/к № 36
	Компот из с/фруктов	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 11 гт/к № 399
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	Итого	548,8	18,62	17,58	53,9	480,0	7,5	
Уплотненный полдник	Рыба филе минтая отварная	70	8,2	6,4	2,36	149,85	0,12	Москва 11 г.т/к № 225
	Соус польский	25	0,55	4,07	0,58	87,19	0,16	Пермь 11 г.т/к № 359
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12 г. т/к № 441
	Свеж. помидор	40	0,5	0,01	2,71	10,35	2	Пермь 11 г т/к № 308
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 201 г.т/к № 329
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07 гт/к № 522
		Итого	425	13,17	14,30	51,33	478,2	6,4
	Итого за 1 день		47,5	46,7	189,6	1368,6	22,79	