



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			
<b>1 Завтрак</b>	Каша гречневая. вязкая на	180	3,81	4,39	38,16	158,15	0,28	Пермь 11 г. т/к №90
	Молоко свежее	180	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11 г. т/к № 405
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 11 г. т/к № 496
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>9,21</b>	<b>12,93</b>	<b>52,96</b>	<b>343,7</b>	<b>0,65</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0,75	0,15	29,8	68	6	Пермь 11 г. т/к № 90
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>29,8</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>	Щи из св. капусты с	150	1,25	3,41	8,3	52,96	4,99	Пермь 11 г. т/к № 82
	Печень говяжья по-	70	10,55	11,57	8,02	197,09	8,33	Пермь 11 г. т/к № 238
	Картофельное пюре	100	1,52	2,56	23,12	81,6	8,16	Пермь 11 г. т/к № 314
	Свежий огурец	45	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11 г. т/к № 308
	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,21	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>15,6</b>	<b>18,14</b>	<b>57,89</b>	<b>480,6</b>	<b>23,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете	180	16,35	14,28	17,36	314,81	0,32	Москва 11 г/т/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,25	0,08	4,54	15,92	1,08	Пермь 11 г. т/к № 329
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11 г. т/к № 122
	Какао с молоком	150	2,09	0,03	24,85	88,7	0,75	Пермь 11 г. т/к № 391
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>20,44</b>	<b>15,48</b>	<b>51,45</b>	<b>480,4</b>	<b>2,15</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>46,0</b>	<b>46,7</b>	<b>192,1</b>	<b>1372,7</b>	<b>32,49</b>	-