



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	Каша молочная	160/4	3,92	3,74	29,73	128,32	0,22	Пермь 11г.т/к №155
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,7	0,48	Москва 11г Конь
	Булка с сыром	30/ 13,3	3,21	5,76	9,66	124,68	0,14	Пермь 11г.т/к № 492
	Итого	357,3	9,08	9,83	58,85	341,7	0,84	
2 завтрак	Бананы	110	1,5	0,1	21	69,2	10	Пермь 11г .т/к № 90
	Итого	110	1,5	0,1	21	69,2	10	
Обед	Рассольник	150	1,46	3,6	5,64	74,76	2,52	Пермь 11 г. т/к № 64
	Пудинг из говядины	60	12,37	13,34	0,6	210,21	0,05	Пермь 11г.т/к № 259
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71	Пермь 11г.т/к № 311
	Свежий огурец	40	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11г.т/к № 308
	Компот из св. зам. яг.	150	0,36	0,21	18,55	45,51	1,95	Пермь 11г.т/к №398
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
Итого	540	18,85	20,83	33,87	479,2	24,23		
Уплотненный полдник	Запеканка из творогас	160	10,7	5,18	31,36	200,46	0,74	Пермь 11 г. т/к № 106
	Молоко сгущенное	23	1,65	1,95	28,76	83,6	0,23	Пермь 11 г. т/к № 346
	Кефир	150	4,2	3,28	6,13	70,89	1,05	Пермь 11г т/к № 406
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г т/к № 122
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г.т/к № 6
	Итого	413	17,87	16,04	75,48	477,2	2,9	
	Итого за 1 день			47,3	46,8	189,2	1367,3	38,81