



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 пшенная	180	4,86	4,42	31,45	179,12	0,22	Пермь 11 г.т/к № 165
	Кофейный напиток с	150	2,09	0,03	24,85	67,92	0,75	Пермь 11 г.т/к № 391
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 11 г.т/к № 491
	Итого	365	8,16	8,21	63,54	342,5	0,97	-
2 завтрак	Киви	100	4,19	4,78	7,56	68,6	0,37	Пермь 11 г.т/к № 405
	Итого	100	4,19	4,78	7,56	68,6	0,37	-
Обед	Суп картофельный с	150	3,15	2,02	4,46	43,29	2,76	Пермь 11 г.
	Курица в соусе с	70	16,67	11,3	1,24	142,58	1,25	Пермь 11 г.т/к № 288
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12 г.т/к № 441
	Салат из моркови с	40	1,13	4,1	3,23	54,36	1,03	Пермь 11 г.т/к № 28
	Кисель из св. зам.ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	9	Пермь 11 г.т/к № 396
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	550	24,04	20,22	41,17	478,4	17,49	-
Уплотненный полдник	Винегрет	90	1,0	7,28	5,56	92,19	1,31	Пермь 11 г.т/к №50
	Пирог с капустой	90	6,3	5,18	43,94	231,29	-	Пермь 11 г.р.№ 462,449
	Напиток из	150	0,51	-	17,28	71,17	45	Пермь 11 г.т/к № 408
	Булка	20	0,5	0,73	3,15	40,65	-	Пермь 11 г. №122
	Мандарины	70	0,9	0,1	9,5	43,0	10	Пермь 11 г.р.№ 90
	Итого	420	9,21	13,29	79,43	478,3	56,31	-
	Итого за 1 день			45,6	46,5	191,7	1367,8	75,14