



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 жидкая молочная из	180	5,08	8,02	24,34	162,63	0,91	Пермь 12г/к № 281
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07г/к № 134
	Булка с сыром	30/13,3	3,21	5,76	9,66	132,98	0,14	Пермь 11г/к №122
	Итого	373,3	9,85	13,8	57,4	343,7	1,72	
2 завтрак	Груши	80	0,4	0,3	9,5	68	5	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	80	0,4	0,3	9,5	68	5	
Обед	Борщ с капустой и	150	1,1	5,43	8,32	86,68	3,67	Пермь 11 г т/к № 62
	Рыба, тушеная в томате с	70	9,9	7,93	4,52	109,85	1,23	Пермь 11г р.т/к № 224
	Рис отварной	100	3,42	5,39	22,2	144,67	-	Пермь 11г р.т/к № 304
	Соленый огурец	20	0,32	0,04	0,92	6,32	2	Пермь 11г.т/к № 28
	Компот из св. яблок	150	0,48	0,28	24,07	60,68	2,6	Пермь 97г р.№ 698
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	530	16,86	19,47	60,43	480,6	9,5	-
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	150	13,08	4,19	37,19	233,95	0,28	Пермь 11г.т/к № 205
	Соус молочный	30	0,01	0,004	2,38	15,9	0,09	Пермь 11г р.№ 370
	Ряженка	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11г.т/к № 405
	Булка	20	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 11г.т/к №122
	Яблоки	80	0,4	0,4	10,40	45,00	10	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	430	18,89	13,13	65,27	480,4	10,74	-
	Итого за 1 день		46,0	46,7	192,1	1372,7	26,96	