



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>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	160	5,55	3,49	22,64	156,03	0,93	Пермь 12 г р.№ 283
	Кофейный напиток с	150	2,09	0,03	24,85	67,92	0,75	Москва 07 г.
	Булка с джемом	30/20	1,24	3,91	15,30	119,65	0,03	Пермь 11г/к № 497
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>8,88</b>	<b>7,43</b>	<b>62,79</b>	<b>343,6</b>	<b>1,71</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	120	0,75	0,15	29,8	68,6	6	Пермь 11г.т/к. № 90
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>29,8</b>	<b>68,6</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	157,5	2,32	4,7	6,76	43,44	3,19	Пермь 11г.т/к. № 66
	Макароны отварные	100	4,66	3,53	15,85	125,28	-	Пермь 12 г р.№ 432
	Котлета мясная	60	9,34	10,52	9,04	131,3	0,08	Пермь 11г.т/к. № 255
	Икра свекольная	40	1,14	3,06	3,0	44,13	0,65	Пермь 11г.т/к. № 152
	Кисель из св. зам ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	9	Пермь 11г.т/к № 396
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	=	-
	<b>Итого</b>	<b>547,5</b>	<b>19,19</b>	<b>22,27</b>	<b>52,31</b>	<b>480,9</b>	<b>12,92</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба запеч. с картоф.По	200	14,35	15,83	15,42	357,71	2,91	Пермь 11г.т/к № 221
	Чай с лимоном	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07г.т/к № 134
	Булка	20	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Свеж. помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11г.т/к № 308
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>17,28</b>	<b>16,95</b>	<b>46,9</b>	<b>479,7</b>	<b>6,08</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>46,1</b>	<b>46,8</b>	<b>191,8</b>	<b>1372,8</b>	<b>26,71</b>	-