



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 манная молочная	150	4,53	3,27	23,15	119,69	0,21	Пермь 12г.т/к № 277
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,7	0,48	Пермь 01г стр.419, 420
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 12г.т/к № 602
	Печенье	20	1,01	0,7	8,58	45,15	-	
	Итого	355	8,7	8,06	58,43	349,0	0,69	-
2 завтрак	Киви	100	0,6	0,2	15	70	6	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	100	0,6	0,2	15	70	6	-
Обед	Суп картофельный с	150	2,97	5,2	8,07	72,9	3,48	Пермь 11г.т/к № 67
	Руллет из говядины с яйцом	64,3	8,31	13,71	6,28	148,05	-	Пермь 11г.т/к № 263
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12г т/к № 441
	Свежий огурец	40	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11г.т/к № 308
	Компот из кураги	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 01г.т/к № 239
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	544,3	15,1	21,7	61,93	487,3	9,04	-
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	170	18,0	9,14	37,68	277,92	0,27	Пермь 11г.т/к № 195
	Соус молочный	20	0,01	-	2,38	9,6	0,09	Пермь 11г.т/к № 370
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11г.т/к № 405
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Салат из моркови	60	0,45	3,63	3,62	49,02	0,7	Пермь 11г.т/к № 6
	Итого	430	23,4	18,64	55,94	487,6	1,43	-
	Итого за 1 день			47,8	48,6	191,3	1393,9	17,16