



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 из овсяных хлопьев	180	4,63	4,39	20,72	156,43	0,21	Пермь 12г.т/к № 277
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07 г. т/к № 134
	Булка с сыром	40/15	3,21	5,76	9,66	132,98	0,14	Пермь 11г.т/к № 492
	Итого	385	9,4	10,17	53,78	337,5	1,02	-
2 завтрак	Яблоки	100	0,75	0,15	29,8	67,8	6	Пермь 11г.т/к № 408
	Итого	100	0,75	0,15	29,8	67,8	6	
Обед	Суп рыбный	150	5,74	5,75	8,91	76,02	3,32	Пермь 11г.т/к № 74
	Плов из отварной говядины	150	13,87	10,71	16,5	190,71	0,31	Пермь 11г.т/к № 258
	Салат из свеклы иморкови	40	0,52	4,28	2,06	50,99	0,88	Пермь 11г.т/к № 40
	Компот из с/фруктов	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 11г.т/к № 399
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
Итого	530	22,19	21,14	57,42	474,0	4,62	-	
Уплотненный полдник	Мясо отварное	80	11,87	7,72	0,36	163,2	0,08	Пермь 11г
	Капуста тушеная	120	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71	Пермь 11г.т/к № 311
	Булочка «Веснушка»	60	1,37	3,5	20,37	136,0	-	Пермь 11г.т/к № 424
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к №122
	Чай с сахаром	150	-	-	10,44	45,76	-	Москва 07г.т/к № 132
	Итого	440	16,61	15,54	42,9	473,6	17,79	-
	Итого за 1 день		48,6	47,0	183,9	1352,9	35,58	-