




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 пшеничная молочная	180	5,44	3,4	23,75	154,93	0,2	Пермь 12 г.
	Кофейный напиток смолоком	150	2,09	0,03	29,85	67,92	0,75	Пермь 11 г.
	Булка с джемом	30/30	1,24	3,91	15,30	119,65	0,03	Пермь 11г.т/к № 497
	Итого	390	8,77	7,34	68,9	342,5	1,96	-
2 завтрак	Бананы	100	0,6	0,2	15,00	68,6	6,00	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	100	0,6	0,2	15,00	68,6	6,00	-
Обед	Свекольник на курином	150	2,33	4,07	8,96	69,24	2,73	Пермь 11г.т/к № 65
	Рагу из птицы	150	18,88	15,39	21,3	204,51	5,44	Пермь 11г.т/к № 290
	Салат из моркови сзелен.	45	1,13	4,1	3,23	54,03	1,03	Пермь 11г.т/к № 28
	Напиток из лимона	150	0,18	0,15	15,21	78,22	2,02	Пермь 01г
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
Итого	535	24,16	24,11	49,1	478,4	11,22	-	
Уплотненный полдник	Запеканка капустная	145	9,57	12,43	28,21	270,49	6,1	Пермь 11г.т/к № 99
	Соус сметанный	25	0,84	1,03	2,1	41,08	0,07	Пермь 11г.т/к № 335
	Напиток из шиповника	150	0,51	-	14,19	63,76	45,0	Пермь 11г.т/к № 409
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	5	Пермь 11г.т/к № 90
	Итого	450	12,07	14,85	58,7	478,3	56,17	
	Итого за 1 день		45,6	46,5	191,7	1330	75,35	