Утверждаю:

 Заведующая МБДОУ детский сад

 «Родничок»\_\_\_\_\_ Ерофеева Е.А.

Примерное меню дети 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименованиеблюда   | Выход блюда  |  Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамин C  |  N рецептуры |
|  Б  |  Ж  |  У  |
| День 1  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: 8час 10 мин | Каша пшенная молочная жидкая  | 200  | 6,8  | 8,7  | 21,2  | 136,3  |  | 38  |
| Какао на молоке  | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |  | 46 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5/4 | 2,7 | 1,0 | 11,55 | 84,0 |  | 48 |
| Завтрак второй:11ч. | Сок  | 100 | 0,2 |  - | 18,2 | 75 |  | 58 |
| Обед:12час 00мин | Салат витаминный | 34 | 0,6 | 3,0 | 6,9 | 56,0 |  | 52 |
| Суп-лапша на к/б | 150 | 1,5 | 4,35 | 13,58 | 68,5 |  | 2 |
| Рыбная запеканка | 77 | 8,3 | 8,22 | 8,7 | 150,3 |  | 11 |
| Картофельное пюре | 120 | 3,44 | 3,1 | 20,0 | 130,0 |  | 12 |
| Кисель  | 150 |  - |  - | 14,7 | 60,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 62,8 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Яйцо вареное | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 157,1 |  | 25 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,79 | 21,3 |  | 49 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
|  | Печенье  | 20 | 3,35 | 6,4 | 9,8 | 102,0 |  | 55 |
| Итого за первыйдень:  |  |  | 38,65 | 44,71 | 157,82 | 1278,35 |  |  |