Утверждаю:

 Заведующая МБДОУ детский сад

 «Родничок»\_\_\_\_\_ Ерофеева Е.А.

Примерное меню дети 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименованиеблюда   | Выход блюда  |  Пищевые вещества (г)  | Энергети-ческая ценность (ккал)  | Витамин C  |  N рецептуры |
|  Б  |  Ж  |  У  |
| День 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Каша геркулесовая | 180 | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 129,6 |  | 36 |
| Кофейный напиток на молоке  | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |  | 45  |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром  | 20/5/4 | 1,8 | 1,65 | 11,5 | 56,0 |  | 49 |
| Завтрак второй:11ч.   | Сок  | 100 | 0,2 |  - | 18,2 | 75,0 |  | 58 |
| Обед: 12час 00мин | Салат из свеклы | 38 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |  | 54 |
| Суп овощной на масле со сметаной | 150 | 2,5 | 5,2 | 16,7 | 118,0 |  | 3 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,61 | 5,23 | 18,46 | 134,9 |  | 18 |
| Котлета куриная | 60 | 11,8 | 8,2 | 14,9 | 138,3 |  | 19 |
| Компот из с/фруктов | 150 | 0,4 |  - | 20,9 | 80,7 |  | 43 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64,0 |  | 50 |
| Полдник: 15час 20мин | Сырники со сгущенкой | 125 | 21,4 | 10,5 | 34,0 | 325,0 |  | 28 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
|  | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за десятыйдень:  |  |  | 53,58 | 43,47 | 200,58 | 1328,95 |  |  |
| Итого за весь период  |  |  | 388,45 | 390,48 | 1718,27 | 12256,99 |  |  |
| Среднее значение за период  |  |  | 38,84 | 39,04 | 171,82 | 1225,69 |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности  |  |  | 3,17 | 3,18 | 14,26 |  |  |  |