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  |
| День3  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Каша геркулесовая | 180 | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 129,6 |  | 36 |
| Какао на молоке  | 150  | 4,2  | 4,8  | 12,1  | 134,9  |  | 46  |
| Хлеб пшеничный с маслом   | 30/5 | 2,7 | 1,0 | 16,55 | 84,0 |  | 48 |
| 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 гречневый на к/б | 150 | 1,36 | 3,23 | 5,89 | 60,25 |  | 7 |
| Капуста тушеная | 77 | 3,61 | 5,23 | 18,46 | 134,9 |  | 18 |
| Котлета куриная | 60 | 11,8 | 8,2 | 14,9 | 138,3 |  | 19 |
| Кисель  | 150 |  - |  - | 14,7 | 60,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64,0 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Вермишель | 75 | 4,6 | 3,2 | 24,3 | 171,8 |  | 21 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
| Итого за третийдень:  |  |  | 36,14 | 33,55 | 172,02 | 1127,7 |  |  |