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 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Вареники ленивые со сгущенкой | 135 | 19,5 | 10,3 | 33,2 | 310,0 |  | 26 |
| Кофейный напиток на молоке   | 150  | 2,8  | 3,2  | 17,6  | 114,8  |  | 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 крестьянский на к/б со сметаной | 150 | 1,23 | 6,24 | 6,61 | 93,7 |  | 8 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 13,7 | 15,6 | 15,68 | 221,1 |  | 17 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 |  - | 14,7 | 80,7 |  | 43 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 62,8 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Винегрет  | 80 | 1,56 | 3,1 | 6,04 | 76,4 |  | 30 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,79 | 21,3 |  | 51 |
| 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 чевертыйдень:  |  |  | 47,25 | 49,0 | 157,74 | 1288,75 |  |  |