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 7  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Каша манная | 200 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 161,5 |  | 40 |
| 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 |
| Щи на м/б со сметаной | 150 | 1,23 | 5,2 | 9,61 | 101,2 |  | 9 |
| Гуляш куриный | 67 | 11,1 | 4,5 | 15,04 | 146,0 |  | 24 |
| Рожки с маслом сливочным | 75 | 4,6 | 3,2 | 24,3 | 171,8 |  | 21 |
| Кисель  | 150 |  - |  - | 14,7 | 60,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64,0 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Омлет  | 90 | 8,78 | 13,78 | 1,44 | 164,44 |  | 35 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,76 | 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 седьмойдень:  |  |  | 44,56 | 48,29 | 175,08 | 1361,09 |  |  |