Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детский сад

«Родничок»\_\_\_\_\_ Ерофеева Е.А.

Примерное меню дети 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые  вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  C | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак:  8 час 10 мин | Каша сборная молочная | 200 | 4,3 | 9,58 | 25,5 | 211,0 |  | 41 |
| 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 | Морковь тертая с маслом и сахаром | 43 | 0,4 | 3,0 | 4,8 | 48,0 |  | 53 |
| Рассольник на м/б со сметаной | 150 | 1,41 | 3,93 | 14,74 | 89,4 |  | 5 |
| Овощное рагу | 150 | 4,9 | 7,34 | 11,7 | 130,9 |  | 16 |
| Котлета рыбная | 65 | 6,3 | 1,22 | 8,7 | 67,7 |  | 14 |
| 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 | Булочка домашняя | 70 | 1,9 | 4,01 | 16,2 | 150,8 |  | 32 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
|  | Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за восьмой  день: |  |  | 27,51 | 35,89 | 167,24 | 1146,15 |  |  |