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 2  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 |  | 39 |
| 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 |
| Борщ на м/б со сметаной | 150 | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,9 |  | 1 |
| Бефстроганов  | 67 | 11,1 | 4,5 | 15,04 | 146,0 |  | 23 |
| Каша гречневая с маслом сливочным | 130 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187,0 |  | 20 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 0,4 |  - | 20,9 | 80,7 |  | 43 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64,0 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Оладьи с вареньем | 80 | 4,73 | 5,72 | 29,7 | 170,0 |  | 31 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
| Итого за второйдень:  |  |  | 35,59 | 37,41 | 187,05 | 1211,55 |  |  |