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 |
| 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 третий  день: |  |  | 36,14 | 33,55 | 172,02 | 1127,7 |  |  |