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 5  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Вермишель отварная в молоке | 150 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 |  | 37 |
| 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 | Морковь тертая с маслом и сахаром | 43 | 0,4 | 3,0 | 4,8 | 48,0 |  | 53 |
| Суп рыбный «Лосось» | 150 | 8,0 | 2,2 | 13,8 | 137,2 |  | 4 |
| Плов с курой | 145 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 |  | 15 |
| Кисель  | 150 |  - |  - | 14,7 | 60,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64,0 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Пирог с повидлом | 70 | 4,9 | 3,91 | 26,2 | 160,8 |  | 33 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
|  | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за пятыйдень:  |  |  | 34,24 | 30,15 | 164,61 | 1222,75 |  |  |