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 6  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Гречка с молоком | 200 | 4,6 | 6,0 | 16,5 | 187,0 |  | 42 |
| 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 | Салат витаминный | 34 | 0,6 | 3,0 | 6,9 | 56,0 |  | 52 |
| Суп с клёцками на к/б | 150 | 1,5 | 4,35 | 13,58 | 68,5 |  | 2 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 5,3 | 1,22 | 5,7 | 67,7 |  | 13 |
| Картофельное пюре | 120 | 3,44 | 3,1 | 20,0 | 130,0 |  | 12 |
| 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 | Рисово-яблочная запеканка с киселем | 150/50 | 2,49 | 2,43 | 25,2 | 157,1 |  | 29 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
| Итого за шестойдень:  |  |  | 26,23 | 26,91 | 173,48 | 1114,65 |  |  |