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 9  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 10 мин   | Творожный пудинг со сгущенкой | 112 | 15,4 | 8,8 | 22,8 | 192,1 |  | 27 |
| 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 витаминный | 34 | 0,6 | 3,0 | 6,9 | 56,0 |  | 52 |
| Суп гороховый на м/б | 150 | 2,5 | 5,2 | 19,7 | 78,0 |  | 6 |
| Зразы картофельные | 150 | 13,7 | 15,6 | 15,68 | 221,1 |  | 22 |
| Кисель  | 150 |  - |  - | 14,7 | 60,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64,0 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Вермишель с сыром | 75 | 3,7 | 2,34 | 20,02 | 171,8 |  | 34 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
| Итого за девятыйдень:  |  |  | 44,7 | 41,1 | 162,65 | 1177,05 |  |  |