

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детского сада № 389

И.В. Климкина

**\* ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

возрастная группа 1-3 лет

номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
6/4	Каша молочная ассорти(рис пшено) с маслом	150	3,71	4,82	18,31	142,33
35/2	Батон с маслом 25/6	31	1,95	5,7	13,37	103,63
67	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,11	12,87	87,85
<b>того за прием:</b>		<b>331</b>	<b>7,76</b>	<b>12,63</b>	<b>44,55</b>	<b>333,81</b>
<b>Второй завтрак</b>						
33/2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>того за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
3/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты, лука	45	0,71	4,13	5,84	69,64
2/3	Свекольник со сметаной	150	1,31	3,43	9,84	77,16
4/8	Биточки(котлеты)паровые из мяса говядины	60	11,34	10,85	4,12	176,57
3/3	Капуста тушеная	100	2,34	1,88	11,7	69,43
10/2	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0	14,51	59,7
102/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3
150	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2
<b>того за прием:</b>		<b>555</b>	<b>19,5</b>	<b>20,83</b>	<b>68,57</b>	<b>553</b>
<b>Полдник</b>						
42	Кефир	120	3,36	3,84	4,92	67,2
66	Суфле творожное	120	14,78	17,25	18,15	318,6
104	Стушенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,2
<b>того за прием:</b>		<b>255</b>	<b>19,24</b>	<b>22,39</b>	<b>31,67</b>	<b>435</b>
<b>того за день:</b>		<b>1241</b>	<b>47</b>	<b>55,95</b>	<b>154,89</b>	<b>1367,81</b>