

Утверждаю
Заведующим МКДОУ Вёшкинским детским садом
Орлова Т.В.

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с часовым пребыванием детей в МКДОУ Вёшкинском детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамин С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 1														
Завтрак														
	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,81	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	85,44	0	40	3,04	0,36	19,88	85,44	0	
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	15	3,12	3,22	0	42,24	0,34	7
	Итого	350	13,45	11,36	51,66	353,64	2,55	435	16,04	14,24	85,88	426,68	3,72	
2-ой завтрак														
	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	8,00	95,0	10	100	1,5	0,5	8,00	95,0	10	368
Обед														
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	60	1,0	5,07	3,03	57	2,85	11
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27