

Неделя
День

Меню на «01» июня 2023

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимость блюда			
			белки	жиры	углев оды		белки	жиры	углевод ы			1,5-3 лет	3-7лет	1,5-3	3-7
Завтрак	Суп рисовый молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	9,1	7	27,9	136	186	43			
	Коф. напиток	180	0,12	-	6,8	180	0,52	-	8,4	37,6	67,6	252			
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Слив. масло	5	0,1	3,8	0,1	7	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6				
Итого		355	8,4	9,4	40,6	412	10,8	12	52,2	280	360				
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90				
Итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90				
Обед	Щи на к/б со сметаной	150	3	4,5	27,4	180	4,1	8,4	19,25	125,4	107,2	67			
	Каша перловая с соусом	110	1,44	1,6	3,1	130	3,8	4,1	29,3	134,7	140,1	186			
	Котлета любительская	50	6,8	8,7	8,7	70	7,5	1,5	14,8	56,9	120,4	161			
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Компот	150	0,7	-	7,05	180	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376			
Итого		555	14,62	18,7	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630				
Полдник	Сочник с творог.	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	417,504			
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	401			
Итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270				
Итого за весь день:		1260	31,42	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,75	1050	1350				

102,78
125,08