

Неделя
День

Меню на «06» 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	углево оды		белки	жиры	углеводы			1,5-3 лет	3-7лет	1,5-3	3-7
Завтрак	Каша ячневая молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	9,1	7	27,9	136	186	47			
	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	Рассольник на к/б со сметаной	150	7,62	8,1	4,8	180	8,92	11,5	9,8	112,4	180	49			
	Плов с мясом	160	2,4	9,25	29,4	200	3,5	9,5	34,7	195,3	226,3	50,304			
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Кисель	150	0,7	-	7,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233			
итого		515	11,8	18,55	57,05	633	15	22,2	71,35	400,7	509,7				
Пол дник	Булка	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	274			
	Ряженка	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	102,5	164,2	401			
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270				
Итого за весь день:		1220	28,6	35,1	138,25	1475	36,6	44	175,75	960,7	1229,7				

79,47 99,48