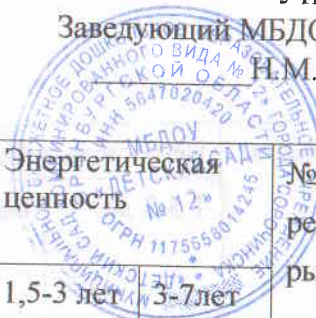


Неделя
День

Меню на «01» марта 2023г

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева



Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры	Стоимость блюда		
		Вес блюда	белки	жиры	углевод	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7	
		1,5-3 лет				3-7 лет				1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7	
Завтрак	Чашка овсяная														
	Молоч. с маслом	150	4,1	4,4	14,9	200	4,5	4	25,5	145	195	88			
	Каша с маслом	180	0,12	-	6,8	180	2,12	-	10,8	28,6	58,6	394			
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Сливочное	5	0,1	3,8	0,1	4	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	Салат фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90				
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90				
Обед	Суп овощной с рисом	40	2,6	6,4	9	50	3,5	4,8	15	80	135	33			
	Суп борщевый с картоф.	150	2,92	1,45	13,55	180	3,92	3,9	18,05	115,5	128,2	86			
	Раба, тушен. с овощ.	50	4,9	8,3	4,05	40	5	8,5	11,55	105,9	128,9	244,348			
	Картоф. пюре	110	2,5	1,6	18,1	130	4,2	1,6	23,45	95,6	110,6	321			
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Компот из с/ф	150	0,4	-	4,05	180	1,2	-	4,5	31,2	65,5	346			
	итого		555	14,4	19,25	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Творог. запечен.	50	3,5	2	15,3	40	3,5	2	15,3	104,5	104,5	114			
	Морожко	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	400			
итого		200	6,3	4,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	240				
Итого за весь день:		1260	31,5	35,8	152,25	1525	40,5	44,8	195,45	1050	1350			45,2	977,5