

Неделя
День

Меню на « 10 » марта 2023 г.

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	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Кру. вермишель.													
	мажон. с мажон	150	4,1	3,4	14,9	200	4,5	4	23,5	145	195	141		
	Чай с мажон	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			
	с.мажон	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	Сок 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	Овощной с-т	40	2,4	0,1	9	50	2,8	0,2	12	80	90	6/1		
	Борщ на кв	150	3,8	6,8	6,8	180	4,6	9,8	9,8	91,4	135,4	54		
	Тыква тушен. с овощ.	50	4,9	8,3	4,55	40	5	9,2	11,55	105,9	128,9	244,348		
	Крошечное пюре	110	1,4	2,3	25,1	130	3,6	3,3	31,1	102,3	118,3	211		
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Кисель	150	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	233		
итого		555	14,68	18,4	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Широкое с мажон	50	3,8	4	16,1	40	3,8	6,35	16,1	104,5	105,8	453,454		
	Мажон	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	102,5	164,2	400		
итого		200	6,3	7,05	30,45	230	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1260	31,48	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,45	1050	1350		69,13	91,95