

Неделя  
День

# Меню на « 15 » августа 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	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			
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			
Полдник	Булка	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	274		
	Молоко	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		84,36	104,54