неделя
День

Меню на «16» мая 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		№ рецептуры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша геркулес. молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	9,1	7	27,9	136	186	93		
	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	Свекольник на к/б	150	1,8	2,65	11,3	180	1,9	5,3	20,5	80,5	118,5	34		
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	70	7,9	12,5	9,1	130,5	140,5	124		
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	25	1,1	0,65	4,2	26,1	26,1	348		
	Картоф. пюре	110	2,5	1,6	18,1	130	2,9	2	19,45	95,6	120,5	321		
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	73	3	1,1	21,1	78,4	78,4			
	Компот	150	0,7	-	7,05	180	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376		
итого		540	13,9	16,7	67,75	658	18	21,55	81,85	442,3	549,5			
Полдник	Ватрушка с твор.	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	458,504		
	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:		1245	30,7	33,25	148,95	1500	39,6	43,35	186,25	1002,3	1269,5		71,52	94,42