

Неделя  
День

Меню на «02» марта 2023г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.М.Абусева



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы			1,5-3	3-7
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет		3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3	3-7		
Завтрак	Каши, Крупа												
	макар. с мясом	150	6,4	4,4	14,9	200	4,8	4	25,2	12,5	158	168	
	Макар	180	9,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	394	
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8		
	Сметана	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6		
Итого		355	8,38	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	0,1	13,05	40	90		
Итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,1	13,05	40	90		
Обед	Рис с мясом и овощами	40	0,5	0,5	6,3	50	1,5	0,5	9,3	57	89	25	
	Макар с картошкой	150	3,8	10,5	29,4	180	4,8	12,5	36,25	125,4	135,5	64	
	Тертая капуста	50	4,8	6,1	4,65	40	5,9	4	13,65	98	114,5	144	
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	25	1,5	0,8	4,05	33,7	65,5	348	
	Чембур. каша	110	2,44	1	1,9	130	2,92	1	3,9	82,9	95,2	186	
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8		
Итого	Каша из овсян.	150	0,7	-	4,05	180	1,2	-	4,5	31,2	62,5	376	
		580	14,4	20,1	41,05	708	18,9	23	41,35	490	630		
Полдник	Варени	50	3,5	2	15,3	50	3,5	2	15,3	104,5	104,5		
	Макаро	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	4	23,85	102,5	162,5	400	
Итого		200	6,3	4,05	30,45	230	8,1	9	39,15	210	240		
Итого за весь день:		1285	31,48	36,65	152,25	1530	40,5	44,8	195,75	1050	1350	981,07	1241,27