

неделя
день

Меню на «20» марта 2023



Исполнитель
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 1,5-3 лет	Энергетическая ценность 3-7лет	№ рецептуры	Стоимость блюда			
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы				1,5-3 лет	3-7лет	1,5-3	3-7
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	150	4,2	1,2	17,8	200	5,6	2	27,4	86,4	150,4	168				
	Яйцо вареное	40	1,3	1,5	0,4	40	2,3	3,3	0,4	32,5	38,5	209				
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	180	0,12	-	8,4	28,6	38,6	392				
	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					
	Сыр	15	1,6	1,7	0,1	22,5	1,6	1,7	0,1	26,1	26,1					
итого		410	8,4	9,4	40,6	474,5	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	80					
Обед	Суп крестьян. на к/б	150	1,8	3,65	11,3	180	2,3	7,8	13,4	86,5	106,5	5				
	Гуляш из отварн.мяса	50	4,8	7,7	5,8	70	7,3	9,3	8,3	171,6	210,9	246				
	Вермишель отварная	110	3,6	1,9	22,8	130	3,9	2,3	28,4	84,6	135,1	317				
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	73	3	1,1	21,1	78,4	78,4					
	Кисель	150	0,7	-	7,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233				
итого		515	13,9	14,35	67,75	633	18	20,5	82,25	452,3	572,5					
Полдник	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	104,2	164,2	400				
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	70	3,8	6,35	16,1	105,8	105,8					
итого		200	6,3	9,4	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270					
Итого за весь день:		1275	30,7	33,25	148,95	1537,5	39,6	42,3	186,65	1012,3	1292,5					

89,94 110,52