

Неделя
День

Меню на « 28 » марта 2023



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества				№ рецепту ры	Стоимость блюда			
		1,5-3 лет		3-7 лет		1,5-3 лет		3-7 лет			1,5-3	3-7		
		белки	жиры	углевод оды	белки	жиры	углевод оды	белки	жиры		углевод оды			
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			
	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	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			
Пол дник	Булка	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	274		
	Ряженка	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		7947	9948