

Неделя
День

Меню на «21» ноября 2023

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Ильин
А.В.Иванова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
										1,5-3 лет	3-7 лет			
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			
	С-т из капусты с раст. маслом	40	2,9	0,1	14	50	3,9	1,5	20	89,3	120,3	48		
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		555	14,7	18,65	71,05	683	18,9	23,7	91,35	490	630			
Полдник	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:		1260	31,5	35,2	152,25	1525	40,5	45,5	195,75	1050	1350			

94,46
11707