

Неделя
День

Меню на «03» июля 2023г.



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	№ рецепту ры	Стоимость блюда			
			белки	жиры	углев оды		белки	жиры	углеводы			1,5-3 лет	3-7лет	1,5-3	3-7
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5,5	2,7	18,2	200	7,9	5,3	27,8	118,9	188,9	43			
	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		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	Суп рыбный из консерв	150	7,82	8,1	6,8	180	8,82	9,8	17,55	122,4	160	87			
	Манты	160	2,4	9,25	29,4	200	3,9	10,5	35,55	195,3	222,2	45,65,66,4			
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Компот из с/ф	150	0,7	-	7,05	180	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376			
Итого		515	12	18,55	59,05	633	15	21,5	76,35	410,7	509,5				
Полдник	Творож. печенье	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	231			
	Молоко	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	400			
Итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270				
Итого за весь день:		1220	28,8	35,1	140,25	1475	36,6	43,3	180,75	970,7	1229,5				

109,55
136,22