

Неделя
День

Меню на « 12 » апреля 2023



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 манная														
	молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	7,5	7	25,5	145	195	88			
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	180	2,12	-	10,8	28,6	58,6	394			
	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	С-т из свеклы с раст. маслом	40	2,6	6,7	9	50	3,5	7,8	15	80	135	33			
	Суп вермишел. на к/б	150	2,92	1,45	13,55	180	3,92	3,9	18,05	115,5	128,2	86			
	Рыба, тушеная с овощами	50	4,9	8,3	7,55	70	5	8,5	11,55	105,9	128,9	247,348			
	Картоф. пюре	110	2,5	1,6	18,1	130	4,2	1,6	23,45	95,6	110,6	321			
	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		555	14,7	19,25	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Творож.запекан.	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	117			
	Молоко	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	400			
итого															
Итого за весь день:		1260	31,5	35,8	152,25	1525	40,5	44,8	195,75	1050	1350				

73,5 95,04