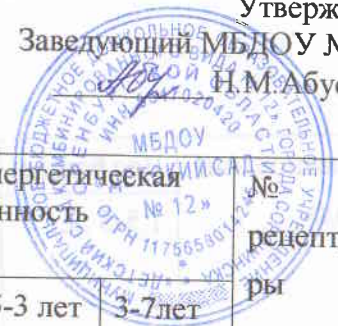


Неделя
День

Меню на «13» марта 2023г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша пшеница с маслом	150	5,5	2,4	18,2	200	4,9	5,3	24,8	118,9	188,9	43		
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	180	0,12	-	8,4	28,6	38,6	392		
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Сливки	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6			
	Сыр	15	1,6	1,4	0,1	22,5	1,6	1,4	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	2,4	0,8	13,05	40	90			
Итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90			
Обед	Овощной суп	40	2,4	0,1	12	50	3,9	1,5	15	49,3	120,5	13		
	Суп рыбный из хека	150	4,82	8,1	6,8	180	8,82	9,8	14,55	122,4	160	84		
	Ланчот	160	2,4	9,85	29,4	200	3,9	10,5	35,55	195,3	222,2	45,65, 66,498		
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Каша из с/ф	150	0,4	-	4,05	180	1,2	-	4,5	38,2	65,5	346		
Итого		555	14,4	18,65	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Львенец	50	3,5	2	15,3	40	3,5	2	15,3	104,5	104,5	231		
	Львенец	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	4	23,85	102,5	162,5	400		
Итого		200	6,3	4,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1260	31,5	35,2	152,25	1525	40,5	44,8	195,45	1050	1350		152,97	141,10