

Неделя
День

Меню на «14» 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 «Дружба» молоч. с маслом	150	6,7	4,4	17,9	200	7,8	7	25,2	125	158	168			
	Какао	180	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	397			
	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	8,38	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	Щи на к/б со сметаной	150	3,8	10,5	29,4	180	4,8	12,5	36,25	125,4	135,5	67			
	Тефтели	50	4,8	6,1	7,65	70	5,9	7	13,65	98	117,5	174			
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	25	1,5	0,8	4,95	33,7	65,5	348			
	Гречневая каша	110	2,77	1	1,9	130	2,92	1	3,9	82,9	95,2	186			
	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		540	14,2	19,6	64,75	658	17,4	22,5	82,05	433	541				
Полдник	Вафли	50	3,5	2	15,3	50	3,5	2	15,3	107,5	107,5				
	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	230	8,1	9	39,15	210	270				
Итого за весь день:		1245	30,98	36,15	145,95	1480	39	44,3	186,45	993	1261				

97 122194