

Неделя
День

Меню на «16» октября 2023

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Иванова А.В.



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	углевод оды		белки	жиры	углевод оды	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	150	4,2	1,2	17,8	200	5,6	2	27,4	86,4	150,4	168		
	Яйцо вареное	40	1,3	1,5	0,4	40	2,3	3,3	0,4	32,5	38,5	209		
	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			
итого		410	8,4	9,4	40,6	474,5	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	80			
	С-т из капус/мор с раст. маслом	40	0,8	2	3,3	50	0,9	2,5	9,1	37,7	57,5	13		
Обед	Суп крестьян. на к/б	150	1,8	3,65	11,3	180	2,3	7,8	13,4	86,5	106,5	5		
	Гуляш из отварн.мяса	50	4,8	7,7	5,8	70	7,3	9,3	8,3	171,6	210,9	246		
	Вермишель отварная	110	3,6	1,9	22,8	130	3,9	2,3	28,4	84,6	135,1	317		
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	73	3	1,1	21,1	78,4	78,4			
	Кисель	150	0,7	-	7,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233		
итого		555	14,7	16,35	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	104,2	164,2	400		
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	70	3,8	6,35	16,1	105,8	105,8			
итого		200	6,3	9,4	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270			
Итого за весь день:		1315	31,5	35,25	152,25	1587,5	40,5	44,8	195,75	1050	1350			

8576 109,39