

Неделя
День

Меню на « 17 » марта 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 1,5-3 лет	Энергетическая ценность 3-7лет	№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углев оды		белки	жиры	углеводы				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			

7512 9775