

Неделя  
День

# Меню на « 17 » 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 1,5-3 лет	Энергетическая ценность 3-7лет	№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углевод оды				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			
	Сыр	15	1,6	1,7	0,1	22,5	1,6	1,7	0,1	26,1	26,1			
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			
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		515	13,9	14,35	67,75	633	18	20,5	82,25	452,3	572,5			
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:		1275	30,7	33,25	148,95	1537,5	39,6	42,3	186,65	1012,3	1292,5			

89,98 110,52