

Неделя
День

Меню

на « 28 » января 2023г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
И.М.Абусева

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры		
		Вес блюда 1,5-3 года	белки	жиры	углеводы	Вес блюда 3-7 лет	белки	жиры	углеводы				
Завтрак	Чашка чая	150	4,1	4,4	14,9	200	4,5	7	23,5	145	195	88	
	чай. с лимоном												
	Чашка с молоком	180	0,12	-	6,8	180	2,12	-	10,8	28,6	58,6		394
	Хлеб	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	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													
	Сливки	150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	70	90		
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	70	90		
Обед	Суп овощной	40	2,6	6,7	9	60	3,5	4,8	15	80	135	33	
	Суп борщ. мясной	150	2,92	1,45	13,55	180	3,92	3,9	18,05	115,5	128,2		
	Рис, гов. с ов.	50	4,9	8,3	4,55	80	5	8,5	11,55	101,9	128,9		247, 348
	карт. пюре	110	2,5	1,6	18,1	130	4,2	1,6	23,45	98,9	110,6		
	Хлеб	25	1,08	1,2	15,8	35	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8		
	Фасоля	150	0,4	-	4,05	180	1,2	-	4,5	31,2	68,5		376
итого		525	14,7	19,25	41,05	665	18,9	23	91,35	490	630		
Полдник	Сыр. каша	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	104,5	104,5	117	
	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	250	8,1	9	39,15	210	270		
Итого за весь день:		1230	31,5	35,8	152,25	1504	40,5	44,8	195,45	1080	1350		