

Неделя  
День

# Меню на « 18 » августа 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			
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			
Пол дник	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		92,52	116,91