

Неделя
День

Меню на «19» *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		№ рецептуры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша полтавская молоч. с маслом	150	6,8	4,4	17,9	200	7,8	7	25,2	125	158	98		
	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			
	Слив. масло	5	0,1	3,8	0,1	7	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6			
итого		355	8,48	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	Луковый салат с раст. маслом	40	0,8	2	6,3	50	1,5	2,5	11,6	57	90,5	10		
	Суп горох .на к/б	150	2,8	3,05	23,4	180	4,82	5,3	26,4	91,5	130,5	81		
	Овощное рагу с мясом	160	9,24	12,45	18,5	200	10	14	26,5	248,5	305,6	621		
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Кисель	150	0,7	-	7,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233		
итого		555	14,62	18,7	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Булка	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	274		
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	102,5	164,2	400		
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270			
Итого за весь день:		1260	31,5	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,75	1050	1350			

78,32
93,23