

Неделя
День

Меню на «02» мая 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	углеводь			1,5-3 лет	3-7лет	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				

89,94 110,52