Неделя
День

Меню

на «20» января 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 года	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молоч. с маслом	150	6,7	4,4	14,9	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	20	1,08	1,2	15,8	25	1,05	1,2	15,8	61,8	61,8	
	С/масло	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6	
итого		355	8,38	9,4	40,6	412	10,8	12	52,2	280	360	
Второй завтрак	Сок	150	2,1	0,1	10,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90	
итого		150	2,1	0,1	16,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90	
Обед	Щи на м/б	150	3,8	10,5	29,4	180	4,8	12,5	36,25	125,4	135,5	67
	Картофельное	60	4,8	6,1	7,65	70	5,9	7	13,65	98	114,5	174
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	25	1,5	0,8	4,95	33,4	65,5	348
	Рыб. котл.	110	2,77	1	1,9	130	2,92	1	3,9	82,9	95,2	186
	Хлеб	25	1,08	1,2	15,8	35	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8	
	Компот	150	0,7	—	7,05	180	1,2	—	7,5	31,2	65,5	376
итого		520	14,2	19,6	64,75	620	17,4	22,5	82,05	433	541	
Полдник	Фарш	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	104,5	104,5	—
	Пюре	150	2,8	5,05	15,15	200	4,6	7	23,85	102,5	162,5	490
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	240	—
Итого за весь день:		1225	30,98	36,15	145,95	1462	39	44,3	186,45	993	1261	