

Неделя
День

Меню на «св» » сентября 2023

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
А.В. Иванова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту	Стоимость блюда	
		1,5-3 лет	3-7 лет	3-7 лет	белки	жиры	углевод. оды	3-7 лет	белки	жиры	углевод. оды	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3	3-7			
Завтрак	Каша полтавская молоч. с маслом	150	200	200	6,8	4,4	17,9	7,8	7	25,2	125	158	98					
	Какао	180	180	180	0,5	-	6,8	1,82	-	11,1	48,6	95,6	397					
	Хлеб пшеничный	20	25	25	1,08	1,2	15,8	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8						
	Слив. масло	5	7	7	0,1	3,8	0,1	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6						
Итого		355	412	412	8,48	9,4	40,6	10,8	12	52,2	280	360						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	180	2,1	0,1	10,15	2,7	0,8	13,05	70	90						
	Итого	150	180	180	2,1	0,1	10,15	2,7	0,8	13,05	70	90						
Обед	Луковый салат с раст. маслом	40	50	50	0,8	2	6,3	1,5	2,5	11,6	57	90,5	10					
	Суп горох. на к/б	150	180	180	2,8	3,05	23,4	4,82	5,3	26,4	91,5	130,5	81					
	Овощное рагу с мясом	160	200	200	9,24	12,45	18,5	10	14	26,5	248,5	305,6	621					
	Хлеб пшеничный	55	73	73	1,08	1,2	15,8	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8						
	Кисель	150	180	180	0,7	-	7,05	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233					
Итого		555	683	683	14,62	18,7	71,05	18,9	23	91,35	490	630						
Полдник	Булка	50	70	70	3,8	4	16,1	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	274					
	Молоко	150	180	180	2,5	3,05	14,35	4,3	2,65	23,05	102,5	164,2	400					
Итого		200	250	250	6,3	7,05	30,45	8,1	9	39,15	210	270						
Итого за весь день:		1260	1525	1525	31,5	35,25	152,25	40,5	44,8	195,75	1050	1350						