

Неделя  
День

Меню на «20» октября 2023



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 12  
А.В.Иванова

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	Суп рисовый молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	9,1	7	27,9	136	186	43		
	Коф. напиток	180	0,12	-	6,8	180	0,52	-	8,4	37,6	67,6	252		
	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	8,4	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	Салат из свеклы с раст.маслом	40	1,6	2,7	9	50	1,3	7,8	4,7	80	135	33		
	Щи на к/б со сметаной	150	3	4,5	27,4	180	4,1	8,4	19,25	125,4	107,2	67		
	Каша перловая с соусом	110	1,44	1,6	3,1	130	3,8	4,1	29,3	134,7	140,1	186		
	Котлета любительская	50	6,8	8,7	8,7	70	7,5	1,5	14,8	56,9	120,4	161		
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1	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		555	14,62	18,7	71,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Пол дник	Сочник с творог.	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	417,504		
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	401		
Итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270			
Итого за весь день:		1260	31,42	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,75	1050	1350			

116,98  
134,28