

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 12  
А.В.Иванова



# Меню на « 11 » сентября 2023

Неделя  
День

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Стоимость блюда		
		1,5-3 лет	3-7 лет	белки	жиры	углевод	белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7	
Завтрак	Суп рисовый молоч. с маслом	150	200	7,1	4,4	17,9	9,1	7	27,9	136	186	43			
	Коф. напиток	180	180	0,12	-	6,8	0,52	-	8,4	37,6	67,6	252			
	Хлеб пшеничный	20	25	1,08	1,2	15,8	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Слив. масло	5	7	0,1	3,8	0,1	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6				
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>412</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>280</b>	<b>360</b>				
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	2,1	0,1	10,15	2,7	0,8	13,05	70	90				
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,15</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>70</b>	<b>90</b>				
Обед	Салат из свежкы с раст.маслом	40	50	1,6	2,7	9	1,3	7,8	4,7	80	135	33			
	Щи на к/б со сметаной	150	180	3	4,5	27,4	4,1	8,4	19,25	125,4	107,2	67			
	Каша перловая с соусом	110	130	1,44	1,6	3,1	3,8	4,1	29,3	134,7	140,1	186			
	Котлета лобительская	50	70	6,8	8,7	8,7	7,5	1,5	14,8	56,9	120,4	161			
	Хлеб пшеничный	55	73	1,08	1,2	15,8	1	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Компот	150	180	0,7	-	7,05	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376			
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>683</b>	<b>14,62</b>	<b>18,7</b>	<b>71,05</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>91,35</b>	<b>490</b>	<b>630</b>				
	Полдник	Сочник с творог.	50	70	3,5	2	15,3	3,5	2	15,3	107,5	107,5	417,504		
		Ряженка	150	180	2,8	5,05	15,15	4,6	7	23,85	102,5	162,5	401		
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>210</b>	<b>270</b>				
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1260</b>	<b>31,42</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>40,5</b>	<b>44,8</b>	<b>195,75</b>	<b>1050</b>	<b>1350</b>				134,28 86,98	