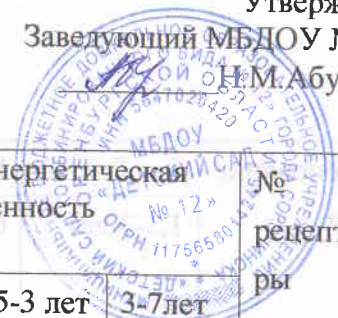


Неделя
День

Меню на «23» января 2023г.

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	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша кукуруз. с мяс.	130	4,2	1,2	14,8	200	5,6	2	24,4	16,4	150,4	168		
	Апельсин	40	1,3	1,5	0,4	40	2,3	3,3	0,4	32,5	38,5	209		
	Каша с сахаром	180	0,12	-	6,4	180	0,12	-	8,4	28,6	38,6	392		
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Сливки	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6			
	Сыр	15	1,6	1,4	0,1	22,5	1,6	1,4	0,1	26,1	26,1			
Итого		410	8,4	9,4	40,6	444,5	10,8	12	52,2	280	360			
Второй завтрак	Сок фрукт.	130	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90			
Итого		130	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90			
Обед	Суп из каб./морк. с рис.	40	0,8	2	3,3	50	0,9	2,5	9,1	34,4	54,5	13		
	Фрукты и напитки	150	1,8	3,65	11,3	180	2,3	4,8	13,4	86,5	106,5	5		
	Курица с ов. миса	50	4,8	4,4	5,8	40	4,3	9,3	8,3	141,6	210,9	246		
	Вегетари. салат	110	3,6	1,9	22,8	130	3,9	2,3	28,4	84,6	132,1	314		
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	43	3	1,1	21,1	48,4	48,4			
	Чай	150	0,4	-	4,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233		
Итого		555	14,4	16,35	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	104,2	164,2	400		
	Творог	50	3,8	6,35	16,1	40	3,8	6,35	16,1	105,8	105,8			
Итого		200	6,3	9,4	30,45	220	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1315	31,5	35,25	152,25	1584,5	40,5	44,8	195,45	1050	1350		93,73	116,21