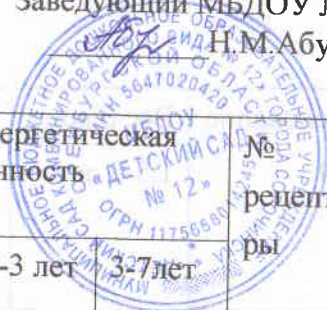


Неделя
День

Меню на « 25 » января 2023г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева



Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецепту	Стоимость блюда		
		1,5-3 лет		углевод	3-7лет		углеводы	1,5-3 лет		3-7лет	1,5-3		3-7		
		белки	жиры		белки	жиры		белки	жиры						
Завтрак	Каши из пшеницы														
	мажон. с мажон	150	6,8	4,4	14,9	200	4,8	4	23,2	125	158	98			
	Какао	180	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	93,6	394			
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	с маслом	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6				
Итого		355	8,48	9,4	40,6	412	10,8	12	52,2	280	360				
Второй завтрак	сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90				
Итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90				
Обед	Луковый суп	40	0,8	2	6,3	50	1,5	2,5	11,6	54	90,5	10			
	Курица с картош. на масле	150	2,8	3,05	23,4	180	4,82	5,3	26,4	94,5	130,5	81			
	Вареная картош. с маслом	160	9,24	12,45	18,5	200	10	14	20,5	248,5	305,6	621			
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8				
	Компот	150	0,4	-	4,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	233			
Итого		555	14,62	18,4	41,05	683	18,9	28	91,35	490	630				
Полдник	Булочка	50	3,8	4	16,1	40	3,8	6,35	16,1	104,5	105,8	244			
	Мажонко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,05	102,5	164,2	400			
Итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270				
Итого за весь день:		1260	31,5	35,25	162,25	1525	46,5	44,8	195,45	1050	1350			100,12	112,38