

Неделя
День

Меню на «27» февраля 2023г

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
Н.М.Абусева



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества			Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каши пшеница с маслом	150	5,5	2,4	18,2	200	4,9	5,3	24,2	118,9	188,9	43		
	Чай 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		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	2,4	0,8	13,05	40	90			
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90			
Обед	Пюре картофельное с фрикадельками	40	2,4	0,1	12	50	3,9	1,5	15	49,3	120,5	13		
	Суп рыбный с картофелем	150	4,82	8,1	6,8	180	8,82	9,8	14,55	122,4	160	87		
	Каша пшенич.	160	2,4	9,25	29,4	200	3,9	10,5	35,55	195,3	222,2	45,65, 66,498		
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Компот из с/ф	150	0,4	-	4,05	180	1,2	-	4,5	31,2	65,5	346		
итого		555	11,4	18,65	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Желе из фруктов	50	3,5	2	15,3	40	3,5	2	15,3	104,5	104,5	231		
	Варенье	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	4	23,85	102,5	162,5	400		
итого		200	6,3	4,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1260	31,5	35,2	152,25	1525	40,5	44,8	195,45	1050	1350		152,97	141,10