

Неделя
День

Меню на « 27 » марта 2023



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		№ рецептуры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5,5	2,7	18,2	200	7,9	5,3	27,8	118,9	188,9	43		
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	180	0,12	-	8,4	28,6	38,6	392		
	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			
	Сыр	15	1,6	1,7	0,1	22,5	1,6	1,7	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	2,7	0,8	13,05	70	90			
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,7	0,8	13,05	70	90			
Обед	Суп рыбный из консерв	150	7,82	8,1	6,8	180	8,82	9,8	17,55	122,4	160	87		
	Манты	160	2,4	9,25	29,4	200	3,9	10,5	35,55	195,3	222,2	45,65,66,4 98		
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Компот из с/ф	150	0,7	-	7,05	180	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376		
итого		515	12	18,55	59,05	633	15	21,5	76,35	410,7	509,5			
Полдник	Творож. печенье	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	231		
	Молоко	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	400		
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270			
Итого за весь день:		1220	28,8	35,1	140,25	1475	36,6	43,3	180,75	970,7	1229,5			109,55 136,22