

Неделя  
День

# Меню на «27» июля 2023



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 1,5-3 лет	Энергетическая ценность 3-7 лет	№ рецепту ры	Стоимость блюда			
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углевод оды				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3	3-7
Завтрак	Каша геркулес. молоч. с маслом	150	7,1	4,4	17,9	200	9,1	7	27,9	136	186	93				
	Коф. напиток	180	0,12	-	6,8	180	0,52	-	8,4	37,6	67,6	252				
	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					
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	Свекольник на к/б	150	1,8	2,65	11,3	180	1,9	5,3	20,5	80,5	118,5	34				
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	70	7,9	12,5	9,1	130,5	140,5	124				
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	25	1,1	0,65	4,2	26,1	26,1	348				
	Картоф. пюре	110	2,5	1,6	18,1	130	2,9	2	19,45	95,6	120,5	321				
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	73	3	1,1	21,1	78,4	78,4					
	Компот	150	0,7	-	7,05	180	1,2	-	7,5	31,2	65,5	376				
итого		540	13,9	16,7	67,75	658	18	21,55	81,85	442,3	549,5					
Полдник	Ватрушка с твор.	50	3,5	2	15,3	70	3,5	2	15,3	107,5	107,5	458,504				
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	7	23,85	102,5	162,5	401				
итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	270					
Итого за весь день:		1245	30,7	33,25	148,95	1500	39,6	43,35	186,25	1002,3	1269,5					

71,52 94,42