

Неделя
День

Меню на « 03 » февраля 2023

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		№ рецептуры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каши, Крупа													
	мажик. с мажик.	150	6,4	4,4	14,9	200	4,8	4	25,2	125	158	168		
	Макаро	180	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	394		
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Сметана	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	14,6			
итого		355	8,38	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	0,1	13,05	40	90			
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,1	13,05	40	90			
Обед	Рис отварной с фарш.	40	0,5	0,5	6,3	50	1,5	0,5	9,3	54	89	25		
	Макар. с соусом.	150	3,8	10,5	29,4	180	4,8	12,5	36,25	125,4	135,5	64		
	Фаршенич	50	4,8	6,1	4,65	40	5,9	4	13,65	98	114,5	144		
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	25	1,5	0,8	4,05	33,4	65,5	348		
	Целеб. каша	110	2,44	1	1,9	130	2,92	1	3,9	82,9	95,2	186		
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
итого	Каша из овсян.	150	0,7	-	4,05	180	1,2	18,9	23	4,5	91,35	31,2	69,5	346
Полдник	Варени	50	3,5	2	15,3	50	3,5	2	15,3	104,5	104,5			
	Макаро	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	230	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1285	31,48	36,65	152,25	1530	40,5	44,8	195,75	1050	1350		110,43	132,72