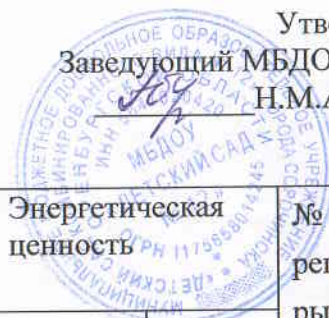


Неделя
День

Меню на « 30 » июня 2023г.

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		№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Суп вермишел. молоч. с маслом	150	7,1	3,4	17,9	200	7,5	7	25,5	145	195	171		
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	180	2,12	-	10,8	28,6	58,6	394		
	Хлеб пшеничный	20	1,08	2,2	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	Борщ на к/б	150	3,8	6,8	6,8	180	4,6	9,1	9,8	91,4	135,4	57		
	Рыба, тушеная с овощами	50	4,9	8,3	7,55	70	5	9,2	11,55	105,9	128,9	247,348		
	Гороховое пюре	110	1,7	2,3	25,1	130	3,6	3,3	31,1	102,3	118,3	211		
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	73	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Кисель	150	0,5	-	6,8	180	1,82	-	11,1	48,6	95,6	233		
итого		515	11,98	18,6	62,05	633	16,1	22,8	79,35	410	540			
Полдник	Пирожок с повид	50	3,8	4	16,1	70	3,8	6,35	16,1	107,5	105,8	453,454		
	Молоко	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:		1220	28,78	35,15	143,25	1475	37,7	44,6	183,75	970	1260		165,91	81,04