

Неделя
День

Меню на «04» *июня* 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 | № рецепту ры | Стоимость блюда | | |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------|--------------|---------------------|------------------|------|----------|----------------------------|--------------------|--------------------|-------|-------|
| | | | белки | жиры | углев оды | | белки | жиры | углеводы | | | 1,5-3 | 3-7 | |
| | | | | | | | | | | | | лет | лет | |
| Завтрак | Каша ячневая молоч. с маслом | 150 | 7,1 | 4,4 | 17,9 | 200 | 9,1 | 7 | 27,9 | 136 | 186 | 47 | | |
| | 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 | Рассольник на к/б со сметаной | 150 | 7,62 | 8,1 | 4,8 | 180 | 8,92 | 11,5 | 9,8 | 112,4 | 180 | 49 | | |
| | Плов с мясом | 160 | 2,4 | 9,25 | 29,4 | 200 | 3,5 | 9,5 | 34,7 | 195,3 | 226,3 | 50,304 | | |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 73 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | 61,8 | | | |
| | Кисель | 150 | 0,7 | - | 7,05 | 180 | 1,5 | - | 11,05 | 31,2 | 41,6 | 233 | | |
| итого | | 515 | 11,8 | 18,55 | 57,05 | 633 | 15 | 22,2 | 71,35 | 400,7 | 509,7 | | | |
| Пол дник | Булка | 50 | 3,8 | 4 | 16,1 | 70 | 3,8 | 6,35 | 16,1 | 107,5 | 105,8 | 274 | | |
| | Ряженка | 150 | 2,5 | 3,05 | 14,35 | 180 | 4,3 | 2,65 | 23,05 | 102,5 | 164,2 | 401 | | |
| итого | | 200 | 6,3 | 7,05 | 30,45 | 250 | 8,1 | 9 | 39,15 | 210 | 270 | | | |
| Итого за весь день: | | 1220 | 28,6 | 35,1 | 138,25 | 1475 | 36,6 | 44 | 175,75 | 960,7 | 1229,7 | | 79,47 | 99,48 |