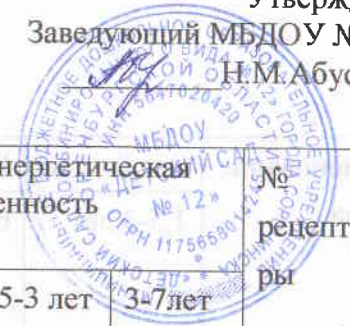


Неделя
День

Меню на « 6 » февраля 2023 г.

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 лет	3-7лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Каша кукур. с мяс	130	4,2	1,2	14,8	200	5,6	2	24,4	16,4	150,4	168		
	Джем варенье	40	1,3	1,5	0,4	40	2,3	3,3	0,4	32,5	38,5	209		
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	180	0,12	-	8,4	28,6	38,6	392		
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Сливки	5	0,1	3,8	0,1	4	0,1	3,8	0,1	44,6	44,6			
	Сыр	15	1,6	1,4	0,1	22,5	1,6	1,4	0,1	26,1	26,1			
итого		410	8,4	9,4	40,6	444,5	10,8	12	52,2	280	360			
Второй завтрак	Сок фрукт.	150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90			
итого		150	2,1	0,1	10,15	180	2,4	0,8	13,05	40	90			
Обед	С-Т из каш/шорк е рш	40	0,8	2	3,3	50	0,9	2,5	9,1	34,4	54,5	13		
	Джирное и. каш	150	1,8	3,65	11,3	180	2,3	4,8	13,4	86,5	106,5	5		
	Курица с ов. мяс	50	4,8	4,4	5,8	40	4,3	9,3	8,3	141,6	210,9	246		
	Вермиш. с фарш.	110	3,6	1,9	22,8	130	3,9	2,3	28,4	84,6	135,1	314		
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	43	3	1,1	21,1	48,4	48,4			
	Чеснок	150	0,4	-	4,05	180	1,5	-	11,05	31,2	41,6	133		
итого		555	14,4	16,35	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	180	4,3	2,65	23,65	104,2	164,2	400		
	Творог	50	3,8	6,35	16,1	40	3,8	6,35	16,1	105,8	105,8			
итого		200	6,3	9,4	30,45	220	8,1	9	39,75	210	240			
Итого за весь день:		1315	31,5	35,25	152,25	1584,5	40,5	44,8	195,45	1050	1350			91,96 113,05