

Неделя  
День

Меню на « 7 » марта 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		№ рецепту ры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углев оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Хлеб пшенич.													
	мажон с маслом	150	4,1	4,4	14,9	200	9,1	4	24,9	136	186	93		
	Корочки каштан	180	0,12	-	6,8	180	0,52	-	8,4	34,6	64,6	252		
	Хлеб пшенич.	20	1,08	1,2	15,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	61,8			
	с маслом	5	0,1	3,8	0,1	4	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	Сек фруктовый	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 шпривки с овощ.	40	0,8	2	3,3	50	0,9	2,5	9,5	44,4	80,5	25		
	Свекольный салат	150	1,8	2,65	11,3	180	1,9	5,3	20,5	80,5	118,5	34		
	Фрикадельки рыб.	50	4,8	10,4	5,8	40	4,9	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		
	Каша греч.	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	43	3	1,1	21,1	48,4	48,4			
	Компот	150	0,4	-	4,05	180	1,2	-	4,5	31,2	65,5	346		
Итого		580	14,4	8,7	71,05	408	18,9	24,05	91,35	490	630			
Пол дник	Ватрушка с творог.	50	3,5	2	15,3	40	3,5	2	15,3	104,5	104,5	458,504		
	Резанка	130	2,8	5,05	15,15	180	4,6	4	23,85	102,5	162,5	401		
Итого		200	6,3	7,05	30,45	250	8,1	6	39,15	210	260			
Итого за весь день:		1285	31,5	35,25	152,25	1550	41,5	45,85	195,45	1050	240		73,51	96,8