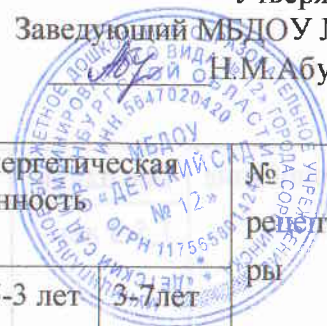


Неделя
День

Меню на «09» 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		№ рецепту	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углевод оды		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Сыр рикотта													
	масл. с маслом	150	4,1	4,4	14,9	200	9,1	4	24,9	136	186	43		
	Хлебцы из овсян.	180	0,12	-	6,8	180	0,52	-	8,4	34,6	64,6	252		
	Хлеб пшенич. с маслом	20 5	1,08 0,1	1,2 3,8	15,8 0,1	25 7	1,08 0,1	1,2 3,8	15,8 0,1	61,8 44,6	61,8 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	2,4	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 овощей с рыбой	40	1,6	2,4	9	50	1,3	4,8	4,4	80	135	33		
	Суп на кв. соевом	150	3	4,5	24,4	180	4,1	8,4	19,25	125,4	104,2	67		
	Каша перлов. с семен.	110	1,44	1,6	3,1	130	3,8	4,1	29,3	134,4	140,1	186		
	Компот	50	6,8	8,7	8,7	40	4,5	1,5	14,8	56,9	120,4	161		
	Хлеб пшенич.	55	1,08	1,2	15,8	43	1	1,2	15,8	61,8	61,8			
	Компот	150	0,4	-	4,05	180	1,2	-	4,5	31,2	65,5	346		
итого		555	14,62	18,4	41,05	683	18,9	23	91,35	490	630			
Полдник	Салат из овощей	50	3,5	2	15,3	40	3,5	2	15,3	104,5	104,5	414,504		
	Печенье	150	2,8	5,05	15,15	180	4,6	4	23,85	102,5	162,5	401		
итого		200	6,3	4,05	30,45	250	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1260	34,42	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,45	1050	1350			103,98 127,82