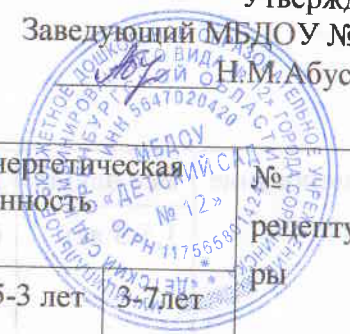


Неделя
День

Меню на «09» 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		№ рецептуры	Стоимость блюда	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3	3-7
Завтрак	Зириховый													
	масл. с маслом	150	4,1	4,4	14,9	200	9,1	4	24,9	136	286	43		
	Черники. кашепок	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	Вак 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		
	Жи на ке с овощ.	150	3	4,5	24,4	180	4,1	8,4	19,25	125,4	104,2	67		
	Каша перлов. с овощ.	110	1,44	1,6	3,1	130	3,8	4,1	29,3	134,4	140,1	186		
	Компот	50	6,8	8,4	8,4	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	Ваниль из творога	50	3,5	2	15,3	40	3,5	2	15,3	104,5	104,5	414,504		
	Ряшенка	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	230	8,1	9	39,15	210	240			
Итого за весь день:		1260	31,42	35,25	152,25	1525	40,5	44,8	195,45	1050	1350		103,98	1271,82