

Неделя

День

# МЕНЮ

На «3» февраля 2023г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 1  
Ю.А. Максимова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		1,5-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>	Каша Дружба	150	200	6,7-7,8	4,4-7	17,9-25,2	125-158	59
	Какао	180	180	0,5-	-	6,8-11,1	48,6=95,6	22
	Хлеб пшеничный	20	25	1,08	1,2	15,8	61,8	26987-86
	Масло сливочное	5	7	0,1	3,8	0,1	44,6	Гост3226
<b>Итого:</b>		355	412	8,38-	9,4-12	40,6-52,2	280-360	
<b>Второй завтрак</b>	Сок Фруктовый	150	180	2,1-2,7	0,1-0,8	10,15- 13,05	70-90	32104- 2013
<b>Итого:</b>		150	180	2,1-2,7	0,1-0,5	10,15-	70-90	
<b>обед</b>	Салат моркови с	40	60	0,5-1,5	0,5-0,5	6,3-9,3	57-89	67
	Щи из свежей	150	180	3,8-4,8	10,5-	29,4-36,25	12,4135,5	67
	Тефтели	60	70	4,8-5,9	6,1-7	7,65-13,65	98-117,5	65
	Соус	25	25	1,05-	0,8-0,8	2,95-4,95	33,7-65,5	15
	Гречневая каша	110	130	2,77-	1	1,9-3,9	82,9-95,2	60
	Хлеб	55	73	1,08	1,2	15,8	61,8	26983-
	Компот	150	180	0,7-1,2	-	7,05-7,5	31,2-65,5	17
<b>Итого:</b>		590	718	14,7-	20,1-23	71,05-	490-630	
<b>полдн ик</b>	Вафли	50	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Молко	150	200	2,8-4,6	5,05-7	15,15- 23,85	102,5-162,5	9
<b>Итого:</b>		200	250	6,3-8,1	7,05-9	30,45-	210-270	
<b>Итого за весь день:</b>		1295 <i>112,67</i>	1560 <i>124,1</i>	31,48- 40,5	36,65- 44,8	152,25- 195,75	1050-1350	

